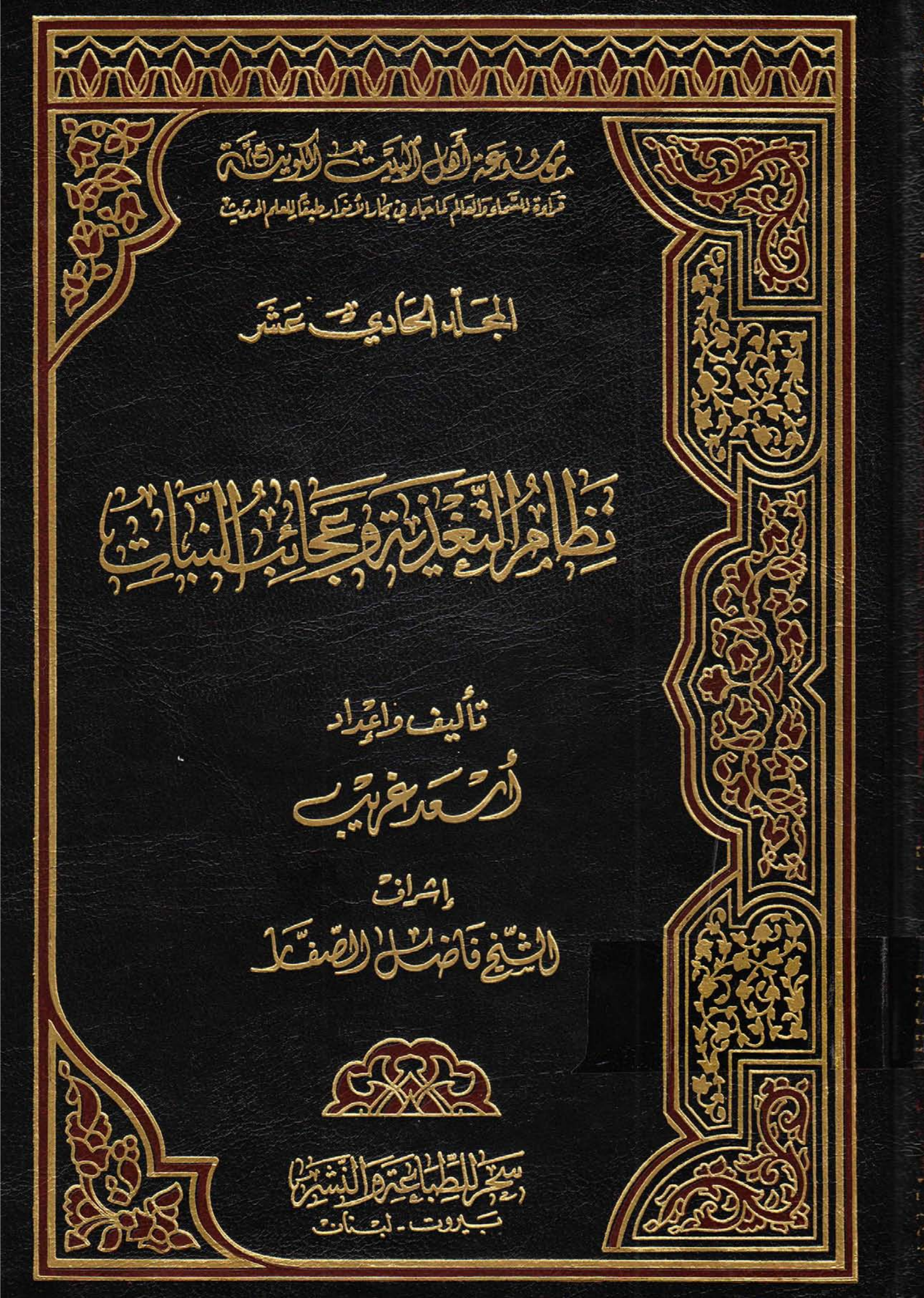

موسوعة أهل البيت (ع) الكونية
قراءة للسماء والعالم كما جاء في بحار الأنوار طبقاً للعلم الحديث
المجلد الحادي عشر
نظام التغذية وعجائب النبات
تأليف وإعداد
أسعد غريب
إشراف
الشيخ فاضل الصفار
سحر للطباعة والنشر
بيروت - لبنان

موسوعة أهل البيت (ع) الكونية

قراءة للسماء والعالم كما جاء في بحار الأنوار طبقاً للعلم الحديث

المجلد الحادي عشر

نظام التغذية وعجائب النبات

الطبعة الأولى

١٤٢٣ هـ - ٢٠٠٢ م

مراكز التوزيع

لبنان : مؤسسة الفكر الإسلامي

ص ب ٥٩٥٣ / ١٣ بيروت ـ لبنان

هاتف ٢٢٣٦٨٣ ٣ ٠٠٩٦١ ـ ٦٤٨٢٧٠ ٣ ٠٠٩٦١

Email:Alfikr@ayna.com

سوريا : مكتبة الرسول الأعظم ﷺ

هاتف ٦٤١٧٩١٨ ١١ ٠٠٩٦٣ مقسم ١٠٩

إيران : مكتبة أهل البيت عليهم السلام

قم المقدسة ـ هاتف ٧٧٤٤٦٦٨

موسوعة أهل البيت (ع) الكونية

قراءة للسماء والعالم كما جاء في بحار الأنوار طبقاً للعلم الحديث

المجلد الحادي عشر

نظام التغذية وعجائب النبات

تأليف وإعداد

أسعد غريب

إشراف

الشيخ فاضل الصفار

سحر للطباعة والنشر
بيروت - لبنان

بِسۡمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحۡمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ ﴿١﴾ ٱلۡحَمۡدُ لِلَّهِ رَبِّ ٱلۡعَٰلَمِينَ ﴿٢﴾ ٱلرَّحۡمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ ﴿٣﴾ مَٰلِكِ يَوۡمِ ٱلدِّينِ ﴿٤﴾ إِيَّاكَ نَعۡبُدُ وَإِيَّاكَ نَسۡتَعِينُ ﴿٥﴾ ٱهۡدِنَا ٱلصِّرَٰطَ ٱلۡمُسۡتَقِيمَ ﴿٦﴾ صِرَٰطَ ٱلَّذِينَ أَنۡعَمۡتَ عَلَيۡهِمۡ غَيۡرِ ٱلۡمَغۡضُوبِ عَلَيۡهِمۡ وَلَا ٱلضَّآلِّينَ ﴿٧﴾

صَدَقَ ٱللَّهُ ٱلعَلِيُّ ٱلعَظِيمِ

بسم الله الرحمن الرحيم

والحمد لله ربّ العالمين والصلاة والسلام على أشرف الخلق محمد وعلى آله الطيبين الطاهرين .

المقدّمة

بعد اتمامنا للجزء العاشر من كتاب (النظام الغذائي وعجائب النبات) والذي تناولنا فيه طبيعة النظام الغذائي الحيواني والنباتي، وكذلك أنواع النباتات وذكر فوائدها وما صنف في هذا المضمار من روايات وأحاديث شريفة، وقد قمنا بشرحها والتعرف على أسرارها وفوائدها وفق ما ذكرته روايات أهل البيتعليهم السلام، وما أثبته العلم الحديث.

ارتأينا أن يكون هذا الجزء (الحادي عشر) من موسوعة أهل البيتعليهم السلام الكونيّة متمّماً لما ورد في الجزء العاشر منها، حيث تناولنا فيه أيضاً موضوع الخضراوات بكلّ أصنافها، وما يتعلّق بفوائدها وأسرارها، حسب ما ذكره أهل البيتعليهم السلام في أحاديثهم ورواياتهم التي نقلها العلاّمة المجلسي قدس سرّه في كتابه بحار الأنوار.

وقد صنفنا الكتاب إلى أبواب عديدة ليسهل على القاريء الكريم تلقّيها والإطلاع عليها، فقمنا بتعريف كل نوع من أنواع الخضار، وذكرنا ما ورد في خصوصها من فوائد وأضرار وفق ما ذكره أهل البيت ﷺ، ثم ذكرنا رأي العلم الحديث، وما اكتشفه العلماء من خصائص هذه الخضراوات في عصرنا الحاضر، وكنتيجة لهذه المتابعة وجدنا أن هذه الاكتشافات والبحوث المعاصرة لم تأتِ بشيء جديد، وانما هي اثبات لما ذكره لنا أهل البيت ﷺ قبل قرون عديدة، ثم جاء العلم الحديث، مستعيناً بالأجهزة والمختبرات لتحليل هذه المواد ومعرفة فوائدها وأسرارها، فوجد نفسه شاهداً على ما ذكره أهل البيت ﷺ من علوم لم تمتد اليها يد التجربة والمختبرات في ذلك العصر، إنّما هو العلم الالهي الذي أودعه الله تعالى نبيّه محمد ﷺ والذي علّمه لأهل بيته الكرام وأودعه قلوبهم الطاهرة ﷺ.

وبهذه الإشارة نكتفي لنترك الكتاب يعبّر عن تفاصيل محتوياته للقاريء الكريم ومن الله نستمد العون والتوفيق.

باب جوامع أحوال البقول والخضراوات

الخضراوات والخضر في اللغة:

جمع خَضَرة وخضراء، وفي علم النبات تطلق على النباتات العشبية التي يتغذى الإنسان بها وتكون طازجة ويابسة.

إنَّ الخضراوات الطازجة تلعب دوراً أساسياً في ميزان غذاء الإنسان، لأنها تقدم لجسمه العناصر القلوية التي تزيل آثار الأحماض التي تتركها الأغذية البروتينية غير النباتية في الجسم، وإلى جانب هذا فهي تقدم له مع الفواكه المورد الغزير من الفيتامينات الثمينة والأملاح المعدنية والعناصر الأساسية الضرورية للحياة.

يمكن عند الضرورة الاكتفاء باللحوم بدون العناصر البروتينية، ولكن لا يمكن الاستغناء جملة عن الخضراوات والفواكه، لأن الماء الموجود في ألياف الخضراوات، هو ماء حيوي غني بالعناصر المعدنية، التي تنضم حالاً إلى خلايا الإنسان بطريق الدم، الذي يحملها إليه وفي طليعتها: الحديد ـ الكلس ـ الكبريت ـ الصوديوم ـ البوتاس ـ المنغنيز ـ النحاس ـ اليود، وهي عناصر لا يستغنى عنها لحفظ توازن الجسم، ومصدرها الخضروات الخضر إلى جانب ما تحويه من فيتامينات /أ ـ ب١ ـ ب٢ ـ ب ب ـ ج)[١].

---

(١) قاموس الغذاء: ٢٠٥.

روي عن أبي قتادة، قال: قال لي أبو عبد الله عليه السلام: لكل شيء حلية، وحلية الخوان البقل، الخبر(١).

وروي عن موفق المدني، عن أبيه، قال: بعث إليّ الرضا عليه السلام يوما وحبسني للغداء، فلما جاؤوا بالمائدة لم يكن عليها بقل، فأمسك يده، ثم قال للغلام: أما علمت إني لا آكل على مائدة ليس فيها خضر، فأتني بالخضر، قال: فذهب الغلام وجاء بالبقل فألقاه على المائدة، فمد يده ثم أكل(٢).

وروي في الحديث خضّروا موائدكم بالبقل، فإنه مطردة للشيطان مع التسمية، وفي رواية زيّنوا موائدكم(٣).

وتجب الإشارة هنا إلى أنّ عنصر البوتاسيوم الموجود بوفرة بين هذه العناصر، هو صاحب الدور الرئيسي والجوهري، لأنّ التعادل الصوديومي البوتاسي هو الأساس المكين لحالة التوازن في الخلية الحية، وحين يختل هذا التوازن يختل وضع الخلية، فيؤدي ذلك إلى تعبها، وينتج عنه اختلال الخلايا الدماغية، الذي يؤدي إلى الأرق. ولذا نجد الأطباء حين يشكو مرضاهم من الأرق والسهاد، ينصحون لهم بتناول أطعمة من الخضراوات الخضر الغنية بمادة البوتاسيوم(٤).

روي عن حنان، قال: كنت مع أبي عبد الله عليه السلام على المائدة، فمال على البقل وامتنعت أنا منه لعلّة كانت بي، فالتفت إليّ فقال: يا حنان أما علمت أنّ أمير المؤمنين عليه السلام لم يؤت بطبق ولا فطور إلاّ وعليه بقل؟ قلت: ولم ذاك جعلت فداك؟ قال: لأنّ قلوب المؤمنين خضر، فهي تحنّ إلى أشكالها(٥).

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣/ ١٩٩، عن أمالي الطوسي: ٣١٠/١.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣/ ١٩٩، عن المحاسن: ٥٠٧.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣/ ١٩٩، عن مكارم الأخلاق: ٢٠١.

(٤) قاموس الغذاء: ٢٠٥.

(٥) بحار الأنوار: ٦٣/ ١٩٩، عن المحاسن: ٥٠٧

بيان: قال المجلسي ﷺ: (لأنّ قلوب المؤمنين خضر)، وفي الكافي[١]: (خضرة) أي منوّرة بنور أخضر فتميل إلى شكلها، أو كناية عن كونها منورة بالحكم والمعارف، فتكون لتلك الخضرة المعنوية مناسبة لها لا نعرف حقيقتها، أو المعنى أنّ قلوبهم لما كانت معمورة بمزارع الحكمة، فهي تميل إلى ما كانت له جهة حسن ونفع وهذا منه. يقول المجلسي ﷺ: ليس في الكافي. ولا فطور[٢].

○ أقسام الخضراوات والبقل وميزاتها:

تنقسم الخضراوات إلى قسمين:

أحدهما: خضراوات بيض: كالملفوف واللفت والفاصولياء وهي فقيرة (باليخضور) المادة الملونة المنشطة فلا توجد بكثرة.

والثاني: خضراوات خضر: كالخس والاسفاناج والملوخية والبقول والسلق وغيرها من ذوات الأوراق، فهي غنية بمادة اليخضور ولذا يحسن تناولها بكثرة.

والخضراوات ذات الأوراق الكبيرة تعطي الكاروتين والحديد والكلس وفيتامين /ج ، ب٢/ بينما الصغيرة الأوراق لا تحتوي شيئاً من هذه الفيتامينات وجميع الخضروات تحوي نسباً مختلفة من الفيتامينات كلها أو بعضها ومن المعادن والأملاح والمواد المنشطة والضرورية لجسم الإنسان، ولذا اعتبرت من أعظم مواد الغذاء التي لا يمكن الاستغناء عنها[٣].

---

(١) الكافي: ٦ / ٣٦٢.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣/٢٠٠.

(٣) قاموس الغذاء: ٢٠٦.

○ كيف نتصرّف مع الخضراوات؟

إنَ الخضراوات يجب أن تطبخ بدون مواد دسمة، كالسمن والزبدة والزيوت، بل تضاف إليها بعد نضجها. والطبخ بالطنجرة البخارية أحسن لأنها تحفظ أكبر مقدار ممكن من المعادن والفيتامينات.

- لا تقشر الخضراوات سلفاً أو تنقع في الماء طويلاً لأن التقشير والنقع يفقدانها معادنها وبروتيناتها وفيتاميناتها.

- يكفي الماء القليل لسلقها وطبخها ولا تسلق مكشوفة لأن أوكسجين الهواء يمتص منها فيتامين /ج/ ولا توضع البهارات ورب البندورة على الخضراوات.

- إضافة الصودا إلى الخضراوات تفقدها المعادن والفيتامينات ونكهتها.

- يجب أن نختار الخضراوات الطازجة المحتفظة بصلابتها ولمعان لونها.

- يحذر من شراء البندورة المتجعد الجلدة والبازلاء والفاصولياء ذات القرون الذابلة والبطاطا أو البصل النابتة عيونها.

- فائدة الخضراوات المطبوخة في مرقها، فلا يصح الاستغناء عنه في حال من الأحوال.

- يجب التناوب في تناول الخضراوات، بين الخضراوات الخضر والخضراوات البيض من أجل الحصول على المواد الغذائية الموجودة في كل من القسمين[1].

○ الخضراوات اليابسة:

الخضراوات اليابسة مثل: العدس ـ الحمص ـ الفول ـ الفاصولياء ـ البازلاء، غنية بالبروتين النباتي الذي يمكنه إلى حد ما أن يقوم مقام البروتين

---

(١) قاموس الغذاء: ٢٠٦.

الحيواني، ولذا يجب أن نشرك نباتات طازجة معها، مثل: البقدونس ـ النعناع ـ الطرخون ـ الكرفس ـ الرشاد ـ الكزبرة ـ السعتر ـ لنحصل على النفع من جميع الأنواع، كما يجب أن نحسن اختيار النباتات اليابسة أيضاً كما نختار الخضر، وإذا كان لا يصح الاقتصار في غذائنا على المواد الحيوانية، فكذلك لا يجوز الاقتصار على المواد النباتية، بل التنويع من النوعين إذا أردنا لأجسامنا أن تبقى سليمة، وإلاَّ عرضنا صحتنا لأنواع كثيرة من العلل والأمراض[1].

○ عصير الخضراوات:

وعصير الخضراوات (البندورة ـ الجزر ـ الكرفس) هي مثل عصير الفواكه تحوي عناصر مفيدة ومعادن هامة ومواد ثمينة لمكافحة السموم ولتنشيط الجسم وتنظيف حشاياه، فيجب أن نتناول بإعتدال وأن نحسن اختيارها، ثم أن ندرك في مزجها فائدة كل نوع، ودرجة انسجامه مع الأنواع الأخرى وأن نعرف أنها غنية بمادة الكوليسترول وأنه لا يجوز أن يتناولها المصابون بالرثية (الروماتيزم) والتهاب المفاصل[2].

---

(١) قاموس الغذاء: ٢٠٧.

(٢) المصدر نفسه.

باب الكراث

الكراث: Le poireau (the leeh)

بقل زراعي من الفصيلة الزنبقيّة، منه ما يشبه البصل الأخضر في شكله وطعمه، ومنه ما يشبه الثوم، ويعرف بالمصادر العربية بأسماء: كراث. كراس. قرط. ركل. والكراث البري يسمى الطيطان. وربما كانت كلمة «كراث» من الآرامية أو الآشورية. وفي الشام يسمون الكراث الصغير الرأس «براصيا» وهذه من الكلمة التركية «براصة». رغم أن النوعين من أصل واحد.

عرف البشر الكراث منذ القديم ومن عهد الفراعنة في مصر روي أن الفرعون «سئوبس» كافأ أحد السحرة بهدية مؤلفة من ألف حبة من الكمثرى ومئة حبة من البيرة وثور ومئة حبة من الكراث.

والنبي موسى عليه السلام تذكر حساءً من الكراث تناوله في مصر، والإمبراطور الروماني نيرون كان يعتقد أن الكراث يقوّي صوته ويجعله عذباً رخيماً. فكان يتناول منه كثيراً. والفيلسوف اليوناني أرسطو كان يرجع نفاذ صوت الحجل وقوته إلى تناوله الكراث. وأبقراط أبو الطب اليوناني قال: إن الكراث يدرّ البول ويليّن المعدة ويوقف التجشؤ، ويشفي من السل والعقم، ويدرّ حليب المرضعة ويشفي من القولنج ويقطع نزيف الأنف ويقضي على اختناق الرحم[1].

(١) قاموس الغذاء: ٥٦٧.

جاء عن الحسين بن الحسن، عن آبائه عليهم السلام قال: قال أمير المؤمنين علي عليه السلام: رأيت رسول الله صلى الله عليه وآله فعرفت في وجهه الجوع، فاستقيت لامرأة من الأنصار عشر دلاء، فأخذت عشر تمرات وأسرة من كراث فجعلتها في حجري، ثمّ أتيت بها فأطعمته[١].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: كأنّ المراد بالأسرة: الحزمة المشدودة منه ـ وفي القاموس: الأسر: الشدّ والعصب[٢].

ونقل عن أبي جعفر عليه السلام قال: إنّا لنأكل الكرّاث[٣].

عن السيّاري، رفعه، قال: كان أمير المؤمنين عليه السلام يأكل الكراث بالملح الجريش[٤].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: جرش الشيء لم ينعم دقّه فهو جريش، وقال: كأمير، من الملح ما لم يطيّب[٥].

روي عن أبي سعيد الآدمي، قال: حدثني من رأى أبا الحسن عليه السلام يأكل الكراث من المشارة يعني الدبّرة، يغسله بالماء ثم يأكله[٦].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: قال الفيروز آبادي: المشارة: الدبرة في المزرعة. وقال: الدبرة: البقعة تزرع. وفي الصحاح الدبرة والدبارة المشارة في المزرعة. وهي بالفارسية كردو[٧].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٠١، عن المحاسن: ٥١١.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٠١.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٠٢، عن المحاسن: ٥١١.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٠٢، عن المحاسن: ٥١١.

(٥) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٠٣.

(٦) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٠٣، عن المحاسن: ٥١٢.

(٧) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٠٣.

وروي عن يونس بن يعقوب، قال: رأيت أبا الحسن الأول عليه السلام يقطع الكراث بأصوله، فيغسله بالماء فيأكله[١].

ونقل عن سلمة، قال: اشتكيت بالمدينة شكاة شديدة، فأتيت أبا الحسن عليه السلام فقال لي: أراك مصفراً؟ قلت: نعم، قال عليه السلام: كُل الكراث، فأكلته فبرئت[٢].

وعن موسى بن بكر، قال: أتيت إلى أبي الحسن عليه السلام فقال لي: ما لي أراك مصفاراً؟ كُل الكراث، فأكلته فبرئت[٣].

روي عن علي بن حسّان، عن موسى بن بكر، قال: اشتكى غلام لأبي الحسن عليه السلام فسأل عنه، فقيل: به طحال. فقال: أطعموه الكراث ثلاثة أيام فأطعمناه، فقعد الدم ثمّ بريء[٤].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: الظاهر أن المراد بقعود الدم: انفصال الدم عنه عند القعود للبراز. وقد ذكر الأطباء إنّه يفتح سدّة الطحال وإسهال الدم بسبب التسخين والتفتيح كما يدرٌ دم الحيض. وأما نفع إسهال الدم لورم الطحال، فلأنه قد يكون من سوء مزاج الدم، وقد يكون من السوداء[٥].

○ الكراث في الطب القديم:

وقيل عنه في الطب القديم: إذا طبخ وأكل أو شرب ماؤه نفع من البواسير الباردة.

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٠٤، عن المحاسن: ٥١٣.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٠٢، عن المحاسن: ٥١٢.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٠٥، عن مكارم الأخلاق: ٢٠٤.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٠٢، عن المحاسن: ٥١٢.

(٥) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٠٢.

روي عن فرات بن أحنف، قال: سئل أبو عبد الله عليه السلام عن الكرّاث فقال: كله فإنّ فيه أربع خصال: يطيّب النكهة، ويطرد الرّياح، ويقطع البواسير، وهو أمان من الجذام لمن أدمَن عليه[1].

نقل عن داود بن أبي داود، عن رجل رأى أبا الحسن عليه السلام بخراسان يأكل الكراث في البستان كما هو. فقيل: إنّ فيه السماد. فقال: لا يعلق به منه شيء وهو جيد للبواسير[2].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: قال في النهاية في حديث عمر، أن رجلاً كان يسمّد أرضه بعذرة النّاس، فقال: أما يرضى أحدكم حتى يطعم الناس ما يخرج منه؟ السماد ما يطرح في أصول الزرع والخضر من العذرة والزبل ليجود نباته. انتهى.

ويقول المجلسي رحمه الله: قوله عليه السلام لا يعلق منه شيء: إما مبني على الاستحالة، أو على أنه لا يعلم ملاقاة شيء منه للنبات. فالغسل في الخبر السابق محمول على الاستحباب والنظافة[3].

وإذا سحق بزره، وعجن بقطران، وبخّرت به الأضراس التي فيها الدود نثرها وأخرجها ويسكن الوجع العارض فيها.

وقال فيه ابن سينا: الكراث الشامي يذهب بالثآليل والبثرات، وأكله يفسد اللثة والأسنان، ويضر بالبصر. والنبطي منه ينفع البواسير مسلوقاً أكلاً وضماداً، ويحرك الباه، ويوضع على الجراحات الدامية يقطع دمها، وأصحاب الألحان يستعملونه لتصفية أصواتهم[4].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٠٠، عن الخصال: ٢٤٩.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٠٣، عن المحاسن: ٥١٢.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٠٣.

(٤) قاموس الغذاء: ٥٦٧.

○ الكراث في الطب الحديث:

وصف في الطب الحديث بأنه: داخلياً: منشّط، ومرمّم حيوي، يفيد المصابين بالربو والسعال، والإمساك والتخمرات والتحجرات المعوية. ولا سيما إذا فرم وأكل نيئاً وهو يرطب الالتهابات البدنيّة ويلين الشرايين المتصلبة ويقوي الأعصاب ويكافح الرثية (الروماتيزم) وداء الصرع، والتهابات المفاصل، وعلل المسالك البولية، والحصى، والرمال، ويدر البول، ويخفف البدانة، ويصلح خلل الكلية.

قال: قال أبو عبد الله عليه السلام يقطر على الهندباء قطرة وعلى الكراث قطرات[1].

روي عن إبراهيم، بن عبد الحميد، قال: قلت: لأبي عبد الله عليه السلام: إنهم يقولون في الهندباء: يقطر عليه قطرة من الجنة؟ فقال: إن كان في الهندباء قطرة ففي الكراث ستّ[2].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: يمكن أن يكون المراد ستّ أزيد مما في الهندباء لئلا ينافي السبع الآتي[3].

جاء عن جعفر بن محمد، عن آبائه عليهم السلام قال: ذكر البقول عند رسول الله صلى الله عليه وآله فقال: سنام البقول ورأسها الكراث، وفضله على البقول كفضل الخبز على سائر الأشياء، وفيه بركة، وهي بقلتي وبقلة الأنبياء قبلي، وأنا أحبه وآكله، وكأني أنظر إلى نباته في الجنة تبرق ورقة خضرة وحسناً[4].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٠١، عن المحاسن: ٥١٠.

(٢) المصدر نفسه.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٠١.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٠٤، عن المحاسن: ٥١٣.

بيان: قال المجلسي رحمه الله في القاموس: برق الشيء برقاً وبريقاً وبرقاناً لمع. والمرأة برقاً: تحسنت وتزينت[١].

وروي عن يحيى بن سليمان، قال: رأيت أبا الحسن الرضا عليه السلام بخراسان في روضة، وهو يأكل الكراث، فقلت له: جعلت فداك، إنّ الناس يروون أنّ الهندباء يقطر عليه كل يوم قطرة من الجنة، فقال: إن كان الهندباء يقطر عليه قطرة من الجنة، فإنّ الكراث منغمس في الماء في الجنة، قلت: فإنّه يسمد، فقال: لا يعلق به شيء[٢].

وروي عن حنان بن سدير، قال: كنت مع أبي عبد الله عليه السلام على المائدة فملت على الهندباء، قال لي: يا حنان لمَ لا تأكل الكراث؟. فقلت: لما جاء عنكم من الرواية في الهندباء. قال: وما الذي جاء عنا فيه؟ قال: قلت: إنه يقطر عليه قطرات من الجنة في كل يوم، قال: فقال لي: فعلى الكراث إذاً سبع، فقلت: فكيف أكله؟ قال: اقطع أصوله، واقذف رأسه[٣].

ويوصف الكراث خارجياً لعلل الخراجات، والدمامل والتهاب المثانة وحصر البول، والبواسير، وأثفان الأرجل والأيدي، وعقص الحشرات والجروح، ويستعمل للعناية بجلدة الوجه.

ويستعمل الكراث من الداخل مأكولاً ومغلياً ومنقوعاً، وجذوره تقشر وتهرس وتؤخذ مع الحليب لمكافحة الدود[٤].

وجاء عن أبي عبد الله أو أبي الحسن عليهما السلام قال: لكل شيء سيد، وسيد البقول الكرّاث[٥].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٠٤.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٠٤، عن المحاسن: ٥١٣.

(٣) المصدر نفسه.

(٤) قاموس الغذاء: ٥٦٧.

(٥) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٠١، عن المحاسن: ٥١٣.

جاء عن النبي ﷺ: فضل الكراث على سائر البقول كفضل الخبز على سائر الأشياء[١].

جاء عن أبي عبد الله عليه السلام قال: ذكرت البقول عند رسول الله ﷺ فقال: كلوا الكراث، فإنَّ مثله في البقول كمثل الخبز في سائر الطعام[٢].

ويستعمل الكراث من الخارج: عصيره مع حليب أو مصل الحليب غسولا للوجه لإزالة البقع الحمر والطفح الجلدي. وعصيره مع لب القمح وسكر قليل يستعمل لبخات على الخراجات والدمامل لإنضاجها وفتحها، وتوضع كمادة حارة من كراث مسلوق مهروس ومغطس بزيت الزيتون في أسفل البطن لمكافحة حصر البول والتهاب المثانة. ولإزالة الأثغان والجسأة (ثخانة الجلد) من الأرجل والأيدي: تنقع أوراق الكراث في خلَّ مدة /٢٤/ ساعة، وتدهن بالنقيع الأجزاء المصابة قبل النوم، وفي الصباح يجرّب قلع الأثغان ويعاد العلاج إذا لم ينجح.

ومغلي أوراق الكراث ينفع مطهراً ومعقماً للجروح ويسرع في شفائها ولإزالة آلام قرص الحشرات بفرك مكان القرصة برأس الكراث[٣].

○ قيمة الكراث الغذائية:

ـ إنَّ الكراث وإن كان قليل التغذية فهو مفيد جداً للصحة بسبب غناه بفيتامين (ج). وهو يفيد الذين يسيرون على أنظمة غذائية ضد السمنة والتهاب المفاصل وأمراض البول والأمعاء. والأحسن لهؤلاء أن يستغنوا عن الأجزاء الخضراء من هذا النبات لأنها تحوي عناصر مضرّة للأمعاء ولها رائحة منفرة.

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٠٥، عن مكارم الأخلاق: ٢٠٤.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٠٣، عن المحاسن: ٥١٢.

(٣) قاموس الغذاء: ٥٦٨.

روي عن محمد بن سنان، قال: سألت أبا عبد الله عليه السلام عن أكل البصل والكراث، فقال: لا بأس بأكله مطبوخاً وغير مطبوخ، ولكن إن أكل منه ماله أذى فلا يخرج إلى المسجد كراهية أذاه على من يجالسه[1].

وروي عن حمّاد اللحّام ويونس بن يعقوب، قالا: كان أبو عبد الله عليه السلام يعجبه الكراث، وكان إذا أراد أن يأكله خرج من المدينة إلى العريض[2].

قال صلى الله عليه وآله: من أكل من هاتين البقلتين فلا يقربنّ مسجدنا، يعني الثوم والكراث، فمن كان أكلهما فليمتّهما طبخاً[3].

قال المجلسي رحمه الله: قال السيد رحمه الله: وهذا القول مجاز لأنّ الإماته على الحقيقة لا تلحق إلا ذا حياة. وإنما المراد فليستخرج ما فيهما من القوة التي عنها تكون شدة الرائحة المكروهة بالطبخ تشبيهاً بالميّت الذي لا يبلغ إلى مفارقة الحياة إلا بعد بلوغ قوته منقطعها، وتفريق الموت مجتمعها. وفي رواية أخرى (فليمثهما طبخاً) بالثاء أي فليطبخهما حتى يتفتتا فينماثا.

بيان: قال المجلسي رحمه الله: قال في النهاية: في حديث الثوم والبصل: من أكلهما فليمتهما طبخاً، أي فليبالغ في طبخهما لتذهب حدّتهما ورايحتهما[4].

في حديث عن جعفر بن محمد عليه السلام: إنه سئل عن أكل الثوم والبصل والكراث نيّاً ومطبوخاً، قال: لا بأس بذلك، ولكن من أكله نياً فلا يدخل المسجد فيؤذي برائحته[5].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٠٠، عن علل الشرايع: ٢ / ٢٠٧.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٠٢، عن المحاسن: ٥١١.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٠٥، عن المجازات النبوية.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٠٥.

(٥) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٠٥، عن دعائم الإسلام: ٢ / ١١٢.

قال النبي ﷺ: من أكل الكراث ثمّ نام، اعتزل الملكان عنه حتى يصبح[١].

جاء عن أبي عبد الله عليه السلام قال: نهى رسول الله ﷺ عن الكراث، فقال: إنما نهى لأنّ الملك يجد ريحه[٢].

وتناول الكراث المطبوخ مع البطاطا يفيد طالبي النحافة، والأطفال وذوو المعد الضعيفة. وحساؤه يقاوم الرشوحات والسعال، وفي التحليل ظهر أن في الكراث فيتامينات /أ- ب ب. أ- ج- و/ وفيه ٩٢،١٪ ماء، و١،٣٪ بروتين، و٤،٩ سكر، و٠،١١ كلس، و١٩،٢ فوسفور، و٠،٦ زيت، و٢٣،٣ بوتاس، و٣،٢ منغنيز، و٤،٨ حديد، و١٣،٧ كبريت، و٠،٦ كلور، و٠،٥ سيليكون[٣].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٠٥، دعوات الراوندي.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٠٣، المحاسن: ٥١٢.

(٣) قاموس الغذاء: ٥٦٩.

باب الهندباء

الهندباء: La chicoree (the endine)

ـ بقل زراعي سنوي ـ أو ثنائي الحول ـ ومحول من المركبات اللسينية الزهر التي منها: الخس ـ والهندباء ـ والطرخشقون.

ـ تسمّى الهندباء: الهنْدبا ـ الهنْدَب ـ الهنْدباء ـ اللعاعة، ولفظ هندبا من السريانية والأصل يوناني. وتوصف بأنها نبات ذو جذر وتدي طويل، وساق متفرعة، وأوراق قاعدة وأزهار زرق.

وفيها أصناف منها: هندبا برية، وهي تزرع أيضاً. وهي معمرة، وهندبا بنية أو هندبا البن تصنع من جذورها الغلاظ قهوة كاذبة ويُغش بها البن، وتُستعمل للسلطة أو تؤكل كخضراوات.

ـ زرعت الهندباء منذ أكثر من ألف سنة، وتتوطّن بلاد الهند وأمريكة وأوروبا وغيرها وفي كثير من بلدان آسية وإفريقية، وتنبت برية في إنكلترا، وهي أسوأ أنواعها وتزرع منها أنواع جيدة في إنكلترا وفرنسة وبلجيكا، ويفضل الفرنسيون قهوتها على قهوة البن.

ـ وصلت الهندباء أوروبا من مصر، وكانت منذ القديم تستعمل علاجاً ناجعاً لعلل الكبد من أيام الفراعنة حتى القرن السابع عشر الميلادي. وبعد أن خبا نجمها وقتاً ليس بالقصير أخذ يلمع من جديد[1].

---

(١) قاموس الغذاء: ٧٤٣.

○ الهندباء في الطب القديم:

قال عنها الشيخ الرئيس ابن سينا: الهندباء منه بري ومنه بستاني وهو صنفان عريض الورق، ودقيقه وأنفعه للكبد أحرّه والبستاني أبرد وأرطب.

والبري أقل رطوبة. إنه يفتح سدد الأحشاء والعروق، وفيه قبض صالح وليس بشديد، ويضمد به النقرس، وينفع من الرمد الحار. وحليب الهندباء البري يجلو بياض العين ويضمد به مع دقيق الشعير للخفقان ويقوي القلب.

وإذا حلّ خيار شمبر في مائه وتغرغر به، نفع من أورام الحلق. وهو يسكن الغثي ويقوي المعدة، وهو خير الأدوية لمعدة فيها مزاج حار، وإذا أُكلَ مع الخل عقل البطن، وهو نافع لحمى الربع والحميات الباردة.

قال ابن البيطار: كل أصناف الهندباء إذا طبخت وأكلت عقلت البطن ونفعت من ضعف المعدة والقلب والضماد بها ينفع للخفقان، وأورام العين الحارة. وهي صالحة للمعدة والكبد الملتهبين، وتسكن الغثيان وهيجان الصفراء. وتقوي المعدة، والشربة منها /٧٠/ درهماً[١].

جاء عن أبي عبد الله الصادق عليه السلام قال: عليك بالهندباء فإنّه يزيد في الماء، ويحسّن الوجه[٢].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: أي وجه الآكل. ويحتمل الولد[٣].

وجاء عن جعفر بن محمد الصادق عليه السلام عن آبائه عليهم السلام عن أمير المؤمنين عليه السلام أنّه قال: كُلوا الهندباء، فما من صباح إلاّ ويقطر عليه من قطر الجنة[٤].

---

(١) قاموس الغذاء: ٧٤٣.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ٢٠٨، عن المحاسن: ٥٠٩.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ٢٠٨.

(٤) بحار الأنوار: ،٦٣/ ٢٠٩، عن طب الأئمة: ١٣٧-١٣٨.

ـ وعن محمد بن أبي نصر عن أبيه عن أبي عبد الله الصادق ﷺ قال: شكوت إليه هيجاناً في رأسي وأضراسي وضرباناً في عيني حتى تورّم وجهي منه، فقال ﷺ: عليك بهذا الهندباء، فاعصره وخذ ماءه وصبّ عليه من هذا السكر الطبرزد، وأكثر منه فإنّه يسكّنه ويدفع ضرره، قال: فانصرفت إلى منزلي، فعالجته من ليلتي قبل أن أنام وشربته ونمت عليه فأصبحت وقد عوفيت بحمد الله ومنّه[1].

جاء عن الصادق ﷺ: من أكل الهندباء كتب من الآمنين، يومه ذلك وليلته[2].

ـ وعن الرضا ﷺ قال: الهندباء شفاء من ألف داء في جوف الإنسان إلاّ قمعه الهندباء، ودعا به يوماً لبعض الحشم، وقد كان يأخذه الحمّى والصداع، فأمر أن يُدقّ ويُصير على قرطاس ويُصب عليه دهن بنفسج ويوضع على رأسه، وقال: أما إنّه يقمع الحمّى ويذهب بالصداع[3].

وقال داود الأنطاكي: الهندباء تذهب الحميّات والعطش، والخفقان واليرقان، والشلل وضعف الكبد والكلى شرباً مع الخل والعسل، ومع الاسفاناج تحلُ كل ورم طلاءً ـ والصواب دقّها وعصرها، والبريّة من الهندباء تسمى / اليعضيد/ ـ وزهرها يُسمّى /خندريلي/.

ونقل عن جابر، عن أبي جعفر ﷺ قال: الهندباء شجرة على باب الجنة[4].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ٢٠٩، عن طب الأئمة: ١٣٧ ـ ١٣٨.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ /٢٠٩، عن مكارم الأخلاق: ٢٠٢.

(٣) المصدر نفسه.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣ /٢٠٦، عن المحاسن: ٥٠٧.

بيان: قال المجلسي رحمه الله: في القاموس: الهندب والهندباء بكسر الهاء وفتح الدال، وقد تُكسَر مقصورة وتُمَدّ: بقلة معروفة معتدلة نافعة للمعدة والكبد والطحال وللسعة العقرب، ضماداً بأصولها وطابخها أكثر خطأً من غاسلها[١].

الواحدة: هندباءة وفي الصحاح: هندَب بفتح الدال وهندبا وهندباء بقلة. وقال أبو زيد الهندباء بكسر الدال يمد ويقصر.

جاء عن أبي عبد الله عليه السلام عن آبائه عليهم السلام، عن علي عليه السلام قال: عليكم بالهندباء، فإنّه أخرجَ من الجنّة[٢].

ونقل عن أبي عبد الله عليه السلام قال: قال النبي صلى الله عليه وآله: كأنّي أنظر إلى الهندباء تهتز في الجنّة[٣].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: الإهتزاز: التحرّك.

وجاء عن أبي عبد الله عليه السلام عن أبيه عليه السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: الهندباء سيّد البقول[٤].

روي عن محمد بن الفيض، قال: تغدّيت مع أبي عبد الله عليه السلام وعلى الخوان بقلٌ ومعنا شيخ، فجعل يتنكب الهندباء، فقال له أبو عبد الله عليه السلام: أما إنّكم تزعمون أنها باردة، وليس كذلك إنما هي معتدلة، وفضلها على البقول كفضلنا على الناس[٥].

---

(١) يعني أنَ الذي يغسلها ويأكلها خاسئ في فعله، والذي يطبخها ثمَ يأكلها أكثر خطأً منه، فإنَ الطبخ يفسدها، والماء يغسل ما عليها من القطرات التي تتقطر منها، وسيأتي شرح ذلك في التذييل.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ /٢٠٦، عن المحاسن: ٥٠٧ ـ ٥٠٨.

(٣) المصدر نفسه.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣ / ٢٠٨، عن المحاسن: ٥٠٩.

(٥) بحار الأنوار: ٦٣ / ٢٠٨، عن المحاسن: ٥٠٩.

وجاء عن محمد بن الفيض، قال: صحبت أبا عبد الله عليه السلام إلى مولى له يعوده بالمدينة فانتهينا إلى داره، فإذا غلامٌ قائم، فقال له غلام أبي عبد الله عليه السلام: تنحَّ فقال له أبو عبد الله عليه السلام: مه فإنَّ أباه كان أكّالٌ للهندباء[1].

وعن أنس، قال: قال النبي صلى الله عليه وآله: الهندباء من الجنّة[2].

وقال ابن قيم الجوزية: أصلح ما أكلت غير مغسولة ولا منفوضة، لأنّها متى غُسلت أو نُفضت فارقتها قوتها، وفيها مع ذلك قوة ترياقية تنفع من جميع السموم.

روي عن يعقوب بن شعيب، قال: ذكر أبو عبد الله عليه السلام الهندباء، فقال: يقطر فيه من ماء الجنّة[3].

وورد عن أبي عبد الله عليه السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: كلوا الهندباء من غير أن يُنفض فإنّه ليس منها من ورقة إلاّ وفيها من ماء الجنة[4].

جاء عن أبي عبد الله الصادق عليه السلام قال: قال أمير المؤمنين عليه السلام: كلوا الهندباء، فما من صباح إلاّ وعليها قطرة من قطر الجنة، فإذا أكلتموها فلا تنفضوها، وقال أبو عبد الله عليه السلام وكان أبي عليه السلام ينهانا أن ننفضها إذا أكلناها[5].

ونقل عن أبي عُمير، عن أبي عبد الله الصادق عليه السلام أنّه كره أن يُنفض الهندباء[6].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ٢٠٨، عن المحاسن: ٥١٠.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ٢١٠، عن مكارم الأخلاق: ٢٠٣.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ٢٠٦، عن المحاسن: ٥٠٧.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣ / ٢٠٧، عن المحاسن: ٥٠٨.

(٥) المصدر نفسه.

(٦) المصدر نفسه.

وجاء عن أبي بصير، عن أبي عبد الله الصادق عليه السلام قال: الهندباء يقطر عليه قطرات من الجنة، وهو يزيد في الولد[(١)].

وجاء عن أبي عبد الله، عن آبائه عليهم السلام قال: نعْمَ البقلة الهندباء، وليس فيها من ورقة إلاّ وعليها قطرة من الجنة، فكلوها. ولا تنفضوها عند أكلها، قال: وكان أبي ينهانا أن ننفضه إذا أكلناه[(٢)].

روي عن أبي بصير، قال: سأل رجل أبا عبد الله الصادق عليه السلام عن البقل وأنا عنده، فقال: الهندبا لنا[(٣)].

ونقل عن الرضا عليه السلام، عن آبائه عليهم السلام، عن أمير المؤمنين عليه السلام أنَّ رسول الله صلى الله عليه وآله قال: ما من صباح إلاّ وتقطر على الهندباء قطرة من الجنة، فكلوه ولا تنفضوه[(٤)].

وعن أبي عبد الله عليه السلام قال: أربعة يبدلن الطباع: الرُّمان السوراني، والبسر المطبوخ، والبنفسج، والهندباء[(٥)].

قال النبي صلى الله عليه وآله: من أكل الهندباء، ثمّ نام عليه، لم يحك فيه سحر ولا سم ولا يقربه شيء من الدواب لا حيّة ولا عقرب حتى يصبح.

وقال صلى الله عليه وآله: كلوا الهندباء ولا تنفضوه، فإنّه ليس من يوم من الأيام إلاّ وقطرات من الجنّة يقطرن عليه[(٦)].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ٢٠٧، عن المحاسن: ٥٠٨.

(٢) المصدر نفسه.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ٢٠٧، عن المحاسن: ٢٠٨.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣ / ٢١٠، عن أمالي الطوسي: ١ / ٢٧٣.

(٥) بحار الأنوار: ٦٣ /٢١٠، عن الخصال: ٢٤٩.

(٦) بحار الأنوار: ٦٣ /٢١٠، عن دعوات الراوندي.

وورد عن أبي عبد الله عليه السلام قال: من أكل سبع ورقات هندباء يوم الجمعة قبل الزوال دخل الجنة[١].

وقال أبو عبد الله الصادق عليه السلام: أما يرضى أحدكم أن يشبع من الهندباء ولا يدخل النار[٢].

وفي حديث عن رسول الله صلى الله عليه وآله: الهندباء لنا، والجرجير لبني أمية، وكأني أنظر إلى منبته في النار، وإلى منبت الباذروج في الجنة[٣].

وعنه صلى الله عليه وآله: قال ما من ورقة هندباء إلاّ وفيها ماء الجنة[٤].

تذييل: قال المجلسي رحمه الله: وجدت في بعض الرسائل الطبية، أنه سئلَ رئيس الحكماء والأطباء أبو علي ابن سينا أنّ عليّ كلاماً في علّة الأمر باستعمال ماء الهندباء غير مغسول، فأخذ الدرج وكتب ارتجالاً: روُي عن النبي صلى الله عليه وآله أنه أمر بتناول الهندباء غير المغسول، وقال: إنّه ليقطر عليه من طلّ الجنة.

والمحققون من الأطباء أيضاً استحسنوا أن تؤخذ عصارته غير مغسولة، ويستعمل غير مطبوخ، وأكثر ما يرون فيه أن يُصفّى ويُبالغ في ترويقه.

وأما الأوساط في العمل المبالغون في التظرف والتنظف، فإنّهم يرسمون أن تطبخ عصارته وتصفى.

يقول المجلسي رحمه الله:الهندباء أيضاً من جملة الأدوية المركبة.

ـ وقد نستدل على تركيبه بضرب من القياس إلى أن نرجع إلى التجربة، فإنّ من طعمه مرارة وتفهاً وبورقية وقبضاً قليلاً، والمرارة والبورقية يلزمان القوة الحارة التي فيه، وأعني بقوتين المائية والأرضية لا الماء ولا الأرض

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ٢٠٩، عن المحاسن: ٥١٠.

(٢) المصدر نفسه.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ /٢١١، عن دعائم الإسلام: ٢ / ١١٣.

(٤) المصدر نفسه.

البسيطين بل جوهراً مركباً يغلب عليه أحدهما قد عاد بسيطاً لتركيب ثانٍ لجوهرية الهندباء المرارة والحرارة عرضت لأرضيته من تجاوز ناريته وحرارته، أعني جزئه الغالب عليه الحرارة وهذا الجزء عرضت للتبرز والانفراش على سطح الهندباء إلى الرطوبة التي تجري عليه، فإذا غُسل بطل هذا الجزء اللطيف البورقي وبقي أثره المرارة في جوهر كثيف أرضي. فقد علمَ أنَ الهيولى القابلة لصورة المرارة هي الجوهر وإن حرّكته الحرارة أزعجته، كسلان ثقيل لا نفوذ له، وأما الباقي من جوهر الهندباء وهو البارد فأحرى أن يكون أكسل وأثقل، فيعدم الهندباء من فضيلته التفتيح البالغ واليورقية القوية، فإنما الهندباء إنما كان يفضل على ساير البقول أو أكثرها لأنه فيه قوة خارقة إلى الأعضاء التي يسوق نحوها، فيفتح ويغسل، ويدفع الأخلاط اللحجة الحارة والباردة، ثم تحرك القوة المبرّدة القوية التي فيها حتى تغلغل التجاويف والمنافذ تغلغلاً واغلا يأتي أقصى ليف العروق. ولأنها أعني القوة المسخنة لطيفة فلا يثبت أن يتحلّل ويبطل ويزول أذاها ولأن القوة المبردة راسبة لأنها ثقيلة لا يطول عليها أن يبدل مزاج العضو إلى برد راسب راسخ ولولا تلك القوة لما انفتحت السدد ولا اندفعت الأخلاط الحارة المستثقلة ولا تبدرقت القوة المبردة إلى أقصى الأعضاء وإلى مثل جانب الكبد المعنقد بل إلى القلب وكانت مما لا يبرح جانب المعدة والماساريقا يؤثر فيها وفيما يليها تأثيراً غير ممعن ولا منقص ولا باقٍ ولا واصل إلى الأعضاء التي هي الأصول التي هي الرئيسية.

فقد بان ما قاله الغرة من الأطباء المذكورين وبأن معنى الكلام النبوي الخارج الكثير منه، فخرّج الأمثال المضروبة والرموز الواقعية وبالله التوفيق. انتهى ملخص كلامه، وإنما أوردته لتعلم أن ما صدر من معدن الوحي ومنبع الإلهام موافق لما حققه المهرة في الطب عند أكثر الأنام[1].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢١١ ـ ٢١٢.

○ الهندباء في الطب الحديث:

ـ إنّ الأجزاء التي تستعمل في الطب الحديث من الهندباء هي الأوراق والجذور، وقد ظهر من التحاليل العديدة أنّ هذا النبات يحتوي على الكالسيوم و البوتاسيوم والفوسفور والصوديوم والحديد والمغنيزيوم والمنغنيز والنحاس ومواد سكرية وفيتامينات (ب ـ ج ـ ك ـ ب ب) وحوامض أمينية وعناصر بروتينية ومواد دسمة ونشا وجوهر مرّ، وإضافة إلى هذا تحتوي الجذور الأنولين.

أما خصائص هذا النبات فهي: مقوّ، مُرّ، مرمّم، ضد فاقة الدم، مشهّ معدوي، مطهر، مدرّ، مسهل خفيف، مفرغ للصفراء، دافع للحمى، طارد للديدان.

رُوي عن بعض الصالحين أنّه قال: صعب عليّ في بعض الأحايين القيام لصلاة الليل. وكان أحزنني ذلك، فرأيت صاحب الزمان عليه السلام في القوم وقال لي: عليك بماء الهندباء، فإنّ الله تعالى يسهل عليك ذلك، قال: فأكثرت من شربه فسهّل عليّ ذلك[1].

ـ ولذا فالهندباء يوصف في حالات فاقة الدم، ولآفات الكبد وأجهزة الهضم ومسالك البول والإمساك والنقرس والتهاب المفاصل والرمال والحصى وفقد الشهية للطعام. والوهن النفسي وآلام الأمراض الجلدية والاستسقاء والبرداء[2].

جاء عن الرضا عليه السلام قال: عليكم بأكل بقلة الهندباء، فإنّها تزيد في المال والولد ـ ومن أحبّ أن يكثر ماله وولده، فليدمن أكل الهندباء[3].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢١١، عن دعوات الراوندي.

(٢) قاموس الغذاء: ٧٤٤.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ٢٠٧، عن المحاسن: ٥٠٩.

قال أبو عبد الله عليه السلام: من أدام أكل الهندباء، كثر ماله وولده[١].

روي عن أبي عبد الله محمد بن علي الهمداني قال: سمعت الرضا عليه السلام يقول عليكم بأكل بقلتنا الهندباء، فإنّها تزيد في المال والولد[٢].

وعن أبي عبد الله عليه السلام قال: الهندباء تكثر المال والولد[٣].

روي عن أبي بصير، قال: قال أبو عبد الله عليه السلام: من سرّه أن يكثر ماله وولده الذكور، فليكثر من أكل الهندباء[٤].

وعن السيّاري، يرفعه، قال: عليك بالهندباء، فإنّه يزيد في الماء، ويحسّن الولد، وهو حار يزيد في الولد الذكور[٥].

نقل عن وضّاح التمار، قال: سمعت أبا عبد الله الصادق عليه السلام: يقول من أكثر من أكل الهندباء أيسر، قال: قلتُ لهُ: إنّه يسمّد؟ قال: لا تعدل به شيئاً[٦].

أما طرق استعمال الهندباء فهي:

١ - تنقع الأزهار الطريّة /٣٠ غ في ليتر ماء/ ويشرب منها كأس قبل كل وجبة أو كأسين في الصباح / لمكافحة الإمساك.

٢ - تنقع الجذور /١٥غ - ٣٠غ/ في ليتر ماء مدة خمس دقائق ثم تغلى مدة ١٥ دقيقة ويشرب منه كأس قبل كل وجبة.

٣ - يشرب من عصير الهندباء من /٥٠ - ٢٥٠/ غ في اليوم.

٤ - يؤخذ من حبة إلى خمس حبات كل يوم من خلاصة الهندباء.

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ٢٠٧، عن المحاسن: ٥٠٩.

(٢) المصدر نفسه.

(٣) المصدر نفسه.

(٤) المصدر نفسه.

(٥) بحار الأنوار: ٦٣ / ٢٠٩، عن مكارم الأخلاق: ٢٠٣.

(٦) بحار الأنوار: ٦٣ / ٢٠٨، عن المحاسن: ٥١٠.

٥ـ الجذور المجففة تحمص وتستعمل كالقهوة، إنها تقوي الأمعاء وتلين، وتفتح القابلية، ويوصف هذا لمرضى الكبد، كأس صباحاً ومثله مساء من نقيع /٥٠غ/ من الهندباء في ليتر ماء.
٦ـ يصنع شراب يفيد الأطفال مسهلاً (كأس عصير من الهندباء ومثله من السكر).
٧ـ تطبخ الهندباء ويشرب من مائها ملعقة صغيرة مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم.
٨ـ تغلى أربع غرسات من الهندباء في ليتر ماء مدة عشر دقائق، ويشرب أربعة كؤوس منها يومياً خلال الطعام للتخلص من الإمساك[1].

○ قيمة الهندباء الغذائية:

تحوي الهندباء مثل غيرها من الخضراوات فيتامينات متعددة وأملاح معدنية وبخاصة أملاح البوتاس التي تزيد من خصائصها الملينة، كما أنَ وجود البوتاسيوم مع ألياف الهندباء من شأنه أن يجعل الهندباء علاجاً ناجعاً للإمساك، ولاسيما إذا أخذت نيئة في السلطة.

وتوصف الهندباء غذاء للمصابين في الكبد لتنشيط إفرازاته وإفرازات الصفراء. وإذا أُضيف الثوم إلى الهندباء تصلح للمصابين بعسر الهضم.

ومما يذكر أنَ الهولنديين كانوا أول من فكر باستعمال الجذور اليابسة للهندباء ومزجها بالبن، وصنع قهوة الهندباء منها وجعلها مشروباً مقوياً للأمعاء.

وإذا لم يكن لها أية قيمة غذائية فإنّها شراب غير مضر.

ومما يذكر أنَ الهندباء البرية أكثر تغذية من الهندباء المزروعة لوجود المادة المرّة فيها[2].

---

(١) قاموس الغذاء: ٧٤٥.

(٢) قاموس الغذاء: ٧٤٥.

باب الباذروج
«الريحان»

الباذروج: «الريحان»
Le basilic (The sweet basil)

جنس رياحين، نباتات عطرية من فصيلة الشفويات ربّما، كان موطنه الهند، وقد استعمل فيها كتاب لعدة قرون، له أنواع عديدة ولكل نوع عدّة أسماء.

تكاد تكون فوائد أنواعه تتشابه، ووُصفَ بأنه نبات يانع ذو رائحة عطرية.

عرفه العرب منذ القديم وورد ذكره في القرآن الكريم[1].

جاء عن أبي عبد الله الصادق عليه السلام قال: كأني أنظر إلى الباذروج في الجنة، قال: قلت له: الهندباء...؟ قال: لا بل الباذروج[2].

ونقل عن علي عليه السلام قال: نظر رسول الله صلى الله عليه وآله إلى الباذروج، فقال: هذا (الحوك) كأني أنظر إلى منبته في الجنّة[3].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: قال في القاموس (الحوك) الباذروج والبقلة الحمقاء، وقال: الباذروج بفتح الذال: بقلة معروفة، يقوّي جداً ويقبض، إلاّ أنّ يصادف فضلة فيسهل، انتهى.

---

(١) قاموس الغذاء: ٢٤٨.

(٢) بحار الأنوار ٦٣/٢١٣، عن المحاسن: ٥١٣.

(٣) المصدر نفسه.

والمشهور أنّه الريحان الجبلي، وهو شبيه بالريحان البستاني إلاّ أنّ ورقه أعرض، وقالوا: حرارته قريبة من الدرجة الثانية، ويبسه في الدرجة الأولى.

وجاء عن أبي عبد الله الصادق عليه السلام عن آبائه عليهم السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: كأني أنظر إلى نبات الباذروج في الجنّة. قلت له: الهندباء...؟ قال: لا بل الباذروج[1].

وذكر عن أبي عبد الله الصادق عليه السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: كأني أنظر إلى شجرتها نابتة في الجنّة[2].

وجاء عن علي بن أبي طالب عليه السلام قال: ذُكرَ لرسول الله صلى الله عليه وآله الحوك وهو الباذروج، فقال: بقلتي وبقلة الأنبياء قبلي، وإني لأحبها وآكلها، وإني أنظر إلى شجرتها نابتة في الجنة[3].

وقال رسول الله صلى الله عليه وآله: من أكل من بقلة الباذروج أمر الله عز وجل الملائكة يكتبون له الحسنات حتى يصبح[4].

وعرف الريحان بأنه: كلُّ نبتٍ طيب الريح وكل أهل بلد يخصونَه بشيء من ذلك. فأهل الغرب يخصونه بالآس. وهو الذي يعرفه العرب من الريحان. وأهل العراق والشام يخصونه بالحَبق.

وعرف في أوروبة منذ قرون بعيدة واستعمل دواء وله مزايا كثيرة وأُطلقَ عليه لقب / العشبة الملكية/ واشتهر في إنكلترا خاصة لصفاته العطرية[5].

---

(١) بحار الأنوار ٢١٣/٦٣، عن المحاسن: ٥١٣.

(٢) بحار الأنوار: ٢١٤/٦٣، عن المحاسن: ٥١٤.

(٣) بحار الأنوار: ٢١٤/٦٣، عن مكارم الأخلاق: ٢٠٤.

(٤) بحار الأنوار: ٢١٥/٦٣، عن مكارم الأخلاق: ٢٠٥.

(٥) قاموس الغذاء: ٢٤٨.

روي عن الشعيري، قال: كان أحب البقول إلى رسول الله ﷺ: الباذروج[١].

جاء عن أبي بصير، عن أحدهما عليه السلام قال: الباذروج لنا[٢].

روى عن علي بن أبي حمزة، قال: قال أبو عبد الله الصادق عليه السلام: لنا من البقول الباذروج[٣].

ونقل عن أبي عبد الله الصادق عليه السلام قال: قال علي عليه السلام: كان يعجب رسول الله ﷺ من البقول: الحوك[٤].

جاء عن الصادق عليه السلام قال: كان أمير المؤمنين عليه السلام يعجبه الباذروج. وعن أمير المؤمنين عليه السلام قال: كان رسول الله ﷺ يعجبه الحوك[٥].

جاء عن الإمام الرضا عليه السلام قال: الباذروج لنا، والجرجير لبني أمية[٦].

قال رسول الله ﷺ: الحوك بقلة طيبة كأني أراها نابتة في الجنَة، والجرجير بقلة خبيثة كأني أراها نابتة في النار[٧].

○ الباذروج والريحان في الطب القديم:

وقيل عنه في الطب القديم: إنّ شمّه ينفع الصداع وهو يجلب النوم، وبزره حابس للإسهال الصفراوي، ومسكن للمغص، ومقوّي للقلب، ونافع للأمراض السوداوية.

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢١٤، عن المحاسن: ٥١٤.

(٢) المصدر نفسه.

(٣) المصدر نفسه.

(٤) المصدر نفسه.

(٥) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢١٥، عن مكارم الأخلاق: ٢٠٤.

(٦) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢١٤، عن طب الأئمة عليهم السلام: ١٣٩.

(٧) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢١٥، عن مكارم الأخلاق: ٢٠٥.

وقال فيه ابن سينا: ينفع من البواسير ومن الدوار والرُعاف[١].

وجاء عن ابي عبد الله الصادق عليه السلام قال: الحوك بقلة الأنبياء عليهم السلام أما إنَ فيه ثمان خصال: يمريء الطعام، ويفتح السدد، ويطيب النكهة، ويشهي الطعام، ويسهل الدم، وهو أمان من الجذام، وإذا استقر في جوف الإنسان قمع الداء كله، ثمّ قال: إنّه يزيّن به أهل الجنّة موائدهم[٢].

روي عن أيوب بن نوح، قال: حدّثني من حضر أبا الحسن الأول على المائدة معه: فدعا بالباذروج فقال: إني أحبٍّ أن أستفتح به الطعام، فإنّه يفتح السدد، ويشهي الطعام، ويذهب بالسل، وما أبالي إذا افتتحت به ما أكلت بعده من الطعام، فإني لا أخاف داء ولا غائلة، قال: فلما فرغنا من الغداء دعا به، فرأيته يتتبع ورقة من المائدة، ويأكله، ويناولني ويقول: اختم به طعامك، فإنه يمريء ما قبل ويشهي ما بعد ويذهب بالثقل، ويطيب الجشأ والنكهة[٣].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: ربما يوجه نقصه في السّل، بأنّه يجفف رطوبة الصدر والرئة، مع أنه ذكر الأطباء أنّ المعتصر منه ينفع الدم من الحلق وسوء التنفس. وذكر الأطباء في بزره أنّه ينفع السوداء، فيناسب دفع الجذام.

ولكن قال بعضهم: إنّ ورقه يولد السوداء ولا عبرة بقولهم بعد الخبر[٤].

وقيل: زهرته منشطة وهاضمة وهي أحسن ما يوصى به لتمدد المعدة وارتخاءها ويؤخذ نقيعها، وتظلّل قمة الزهرة صيفاً في الظل.

وأخذ النقيع ـ بارداً ـ يمنع القيء وساخناً يمنع المغص ـ وإذا جُفف الورق وسُحقَ جيداً وأخذت منه المصابات بالصرعة والاختناق الرحمي أفادهنَ.

---

(١) قاموس الغذاء: ٢٤٩.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢١٥، عن مكارم الأخلاق: ٢٠٤.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢١٥، عن مكارم الأخلاق: ٢٠٥.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢١٦.

واستنشاق مسحوقه يزيل الصداع الناشئ عن الزكام ـ ونقيع الورق يقوي الشعر ويمنع سقوطه وينشطه[1].

○ الباذروج في الطب الحديث:

أما في الطب الحديث فقد قيل فيه: إنه منبّه هاضم مضاد للتشنج نافع للزكام.

ـ ويستعمل شراباً مقوياً ومهدئاً للتشنجات ومطهّراً للأمعاء ومسكناً للمغص المعدي ويفيد في حالات الوهن النفسي والأرق العصبي والصداع والدوار وآلام الطمث والحيض.

ويصنع شرابه من رؤوسه المزهرة، وتنقع في ماء مغلي، وتؤخذ ملعقة من المغلي محلولة بكأس ماء بعد كل وجبة طعام، أو توضع من خلاصته نقطتان إلى خمس نقاط على قطعة سكر، ويؤخذ ثلاث مرات في اليوم ويؤخذ كهاضم مغليّه /٧ ـ ١٠/ غرامات من الورق في ليتر ماء.

ويستعمل الريحان دواء في بعض مناطق أوروبة حتى اليوم كما تستخدمه النساء العاملات سعوطاً ويخلط مع الزفت لإزالة الثآليل[2].

○ في المأكولات والمشروبات:

وفي الغذاء يستعمل الريحان تابلاً، لتطيب نكهة بعض المآكل، ويستعاض به عن السعتر، ويدخل كثيراً في عمل الحساء والسجق وتدخل أوراقه في السلطات والأطعمة المطبوخة.

---

(١) قاموس الغذاء: ٢٤٩.

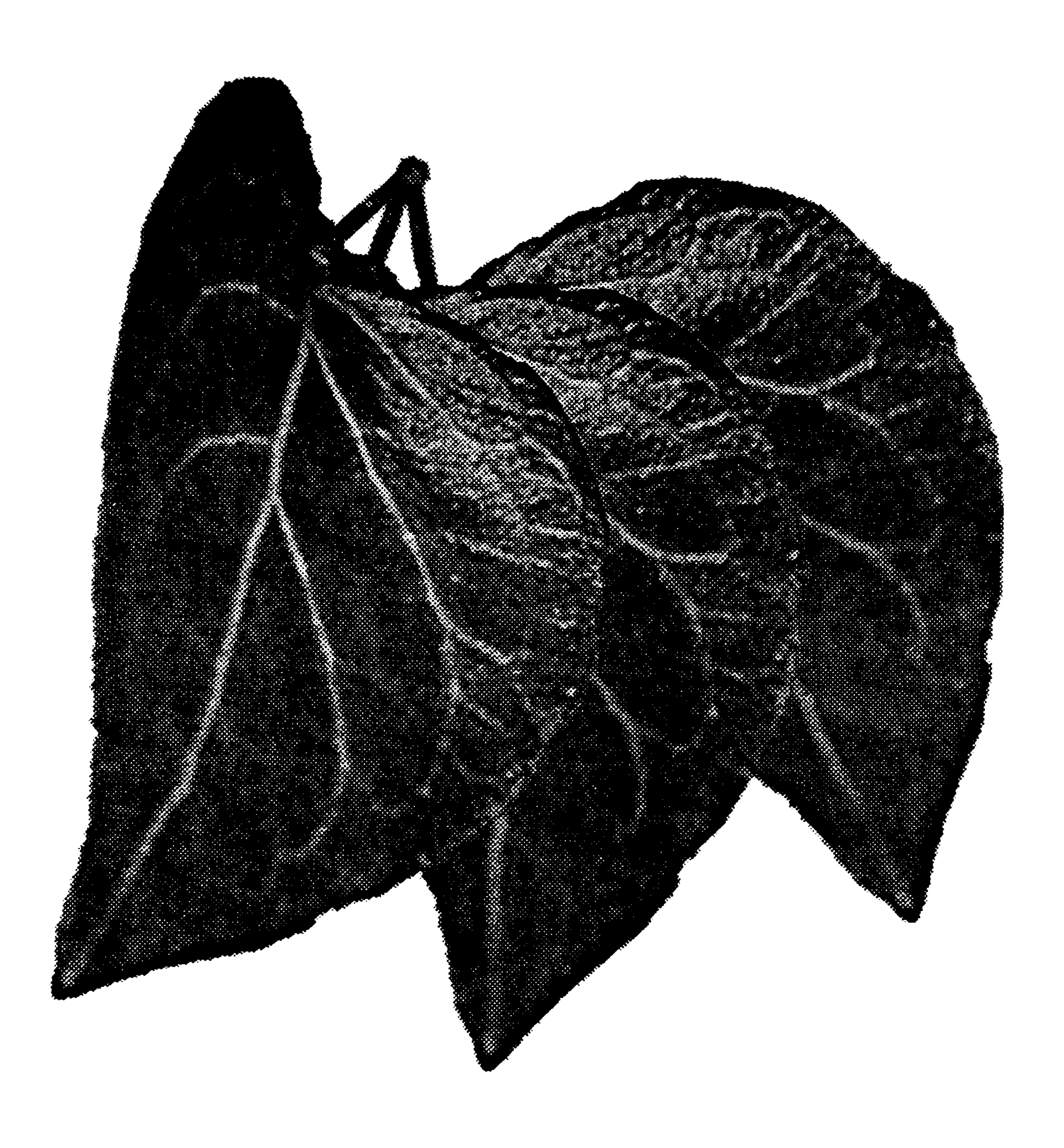
(٢) قاموس الغذاء: ٢٤٩.

ويستعمل زيته الطيّار الذهبي في العطورات والمشروبات[1].

روي عن حماد بن عيسى، قال: سمعت أبا عبد الله عليه السلام يقول: وقد سئلَ عن الحوك، فقال: الحوك محبّة إلى الناس غير أنها تبخر، والديدان تسرع إليها وهي الباذروج[2].

(١) قاموس الغذاء: ٢٤٩.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢١٤.



باب السلق والكرنب

السلق

La bette. la lette. le paree (the white beet)

بقل زراعي من الفصيلة السرمقية، من ذوات الفلقتين، التي تشمل السلق والشوندر والإسفاناخ والإشنان، وغيرها.

ـ والسلق هو أقدم أنواع الشوندر، ويسمّى «الشمندر الشارد» وكان معروفاً منذ سنة /٣٠٠/ قبل الميلاد.

ـ عرف العرب السلق منذ القديم، وورد ذكره في آثارهم المكتوبة. وانتقلت زراعة السلق واستعماله بطريق العرب إلى أوروبة. وروي أن شارلمان ـ المعاصر لهارون الرشيد ـ أمر بزرع السلق في حدائقه وكان من محبّيه[١]

جاء عن أبي الحسن عليه السلام قال: نعمَ البقلة السلق[٢].

وورد عن الرضا عليه السلام قال: لا يخلو جوفك من طعام. وأقلّ من شرب الماء، ولا تجامع إلاّ من شبق. ونعمَ البقلة السلق[٣].

---

(١) قاموس الغذاء: ٢٩١.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢١٧، عن المحاسن: ٥٢٠.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢١٧، عن مكارم الأخلاق: ٢٠٧.

ـ بيان: قال المجلسي رحمه الله: في القاموس: السلق بالكسر: بقلة معروفة تجلو وتحلل وتلين وتسر النفس، نافع للنقرس والمفاصل، وعصيره إذا صب على الخمر خللها بعد ساعتين. وعلى الخل خمرها بعد أربع ساعات وعصير أصله سعوطاً ترياق لوجع السن والأذن والشقيقة. وقال المجلسي رحمه الله: السلق هو الذي يقال له بالفارسية «جقندر». وقال ابن البيطار في جامعه: هو ثلاثة أصناف: فمنه كبير شديد الخضرة يضرب إلى السواد وورقه كبار عراض لينة حسنة المنظر، ويسمى الأسود، ومنه صغير الورق، جعد، سمج المنظر، ناقص الخضرة. ومنه ضعيف ورقه نابت على ساق طويل، وورقه كثيرة دقيقة الأعلى، في أسفلها جعودة، وفي أعلاها الرقيق سبوطة طويل الساق إلى موضع الورقة، وخضرته ناقصة جداً يضرب إلى الصفرة.. انتهى[1].

○ السلق في الطب القديم:

تحدث الأطبّاء القدماء وخاصة العرب عن السلق، فقالوا: السلق صنفان: أسود لشدة خضرته وهو المعروف. وأبيض في أصله رطوبة وفيه تحليل وتفتيح وتليين، وفي الأسود قبض وخاصة مع العدس. والأبيض يليّن مع العدس، وجميعه قليل الغذاء، وعصارته وطبيخ ورقه ينفعان من تشقق الجلد من برد وغيره، ومن داء الثعلبة في الشعر، ومن الكلف إذا استعمل ورقه ضماداً، ويقلع الثآليل، وينضج الأورام والبثور، وينفع لحرق النار، وماؤه ينفع من قروح الأنف، ويسكن وجع الأذن (قطرة)، ويذهب قشرة الرأس غسلاً،

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢١٨.

ويفيد مع الخل والخردل أوجاع الكلى والمثانة وأمراض المقعدة شرباً وللبهق والكلف[١].

جاء عن أبي عبد الله عليه السلام قال: إنّ الله تعالى رفع عن اليهود الجذام، بأكلهم السلق، وقلعهم العروق[٢].

المحاسن: عن بعضهم، رفعه إلى أبي عبد الله عليه السلام قال: إنّ قوماً من بني إسرائيل أصابهم البياض، فأوحي إلى موسى عليه السلام: أن مرهم فليأكلوا لحم البقر بالسّلق[٣].

روي عن محمد بن قيس الأسدي، عن أبي جعفر عليه السلام قال: إنّ بني إسرائيل شكوا إلى موسى عليه السلام ما يلقون من البياض، فشكا ذلك إلى الله عز وجل فأوحى الله إليه: مرهم أن يأكلوا لحم البقر بالسلق[٤].

روى،عن الصادق عليه السلام أنه قال: أكل السلق يؤمن من الجذام[٥].

جاء عن أبي الحسن عليه السلام أنّ السلق يقمع عرق الجذام. وما دخل جوف المبرسم[٦] مثل ورق السلق[٧].

والسلق يفتح سدد الكبد أشد من تفتيح الملوخية، وجميعه يولد النفخ والريح في الأمعاء، وينفع لوجع النقرس والمفاصل طلاءً بمائه مع العسل أو دهن اللوز[٨].

---

(١) قاموس الغذاء: ٢٩١.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢١٦، عن المحاسن: ٥١٩.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢١٦، عن المحاسن: ٥١٩.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢١٦، عن المحاسن: ٥١٩.

(٥) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢١٧، عن مكارم الأخلاق: ٢٠٧.

(٦) والمبرسم ومن به الرسام وهو بالكسر والفتح: التهاب يعرض للحجاب الذي بين الكبد والقلب. فارسي مركب معناه التهاب الصدر.

(٧) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢١٧، عن الكافي: ٦ / ٣٦٩.

(٨) قاموس الغذاء: ٢٩٢.

○ السلق في الطب الحديث:

ـ استعملت جذور السلق في الطب عدة قرون واستعملت أوراقه الطرية في الأكل. ووصف في الطب الحديث بأنه مرطب مليّن مدرّ للبول خفيف.

ظهر في تحليله أنه يحوي فيتامينات /أ ـ ج/ ومعدن الحديد وهو قريب الشبه بالإسفاناخ من حيث احتوائه على آثار معادن أخرى.

جاء عن الرضا عليه السلام قال: السلق يشدّ العقل، ويصفّي الدم[1].

يستعمل مغليه /٢٥ ـ ٥٠/غ في ليتر ماء ضد التهابات المجاري البوليّة، والإمساك، والبواسير، والأمراض الجلدية /شرباً/.

ويستعمل طبيخ أوراقه كمادات من الخارج على البواسير والقروح، والحروق والخراجات، والدمامل والأورام.

ـ وينقع /١٥/غ من أوراقه في ليتر ماء ويشرب ضد كسل الكبد، واضطرابات مجاري البول والإمساك.

ـ ويؤكل ورقه مطبوخاً وحده أو مع البندورة، فيكون مرطباً ومطهراً ومدراً للبول. ونافعاً في التهاب المثانة، وهو مغذٍ ومقوٍ لاحتوائه على الحديد والكلس وبعض الفيتامينات[2].

روي عن البزنطي، قال: قال لي أبو الحسن الرضا عليه السلام: يا أحمد كيف شهوتك للبقل؟ فقلت: إني لأشتهي عامّته، فقال: فإذا كان كذلك فعليك بالسلق، فإنّه ينبت على شاطئ الفردوس، وفيه شفاء من الأدواء، وهو يغلظ

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢١٧، عن المحاسن: ٥١٩.

(٢) قاموس الغذاء: ٢٩٢.

العظم، وينبت اللحم، ولولا أن تمسّه أيدي الخاطئين لكانت الورقة منه تستر رجالاً، قلت: من أحب البقول إليّ، فقال: أحمد الله على معرفتك به[1].

وجاء عن أبي الحسن الرضا عليه السلام أنّه قال: أطعموا مرضاكم السلق - يعني ورقه - فإنّ فيه شفاء ولا داء معه. ولا غائلة له، ويهدئ نوم المريض. واجتنبوا أصله فإنّه يهيّج السوداء[2].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢١٧، عن المحاسن: ٥١٩.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢١٧، عن الكافي: ٦ / ٣٦٩.

الكرنب

Le chou rove (colrave)
(the coblage)

ـ نبات قديم مهمّ ينمو في المناطق شبه الحارة ويوافقه مناخ منطقة البحر المتوسط وهو من الفصيلة الصليبية من ذوات الفلقتين التي تشمل الكرنب واللفت والفجل والخردل وغيرها.

يعرف في الشام باسم: الكِرُنْب ـ الكَرَنب ـ الكُرُنْب. وفي مصر اسمه: (أبو ركبة) وكانت العرب تطلق اسم اللفت على ما يعرف في الشام باسم الكرنب وعلى الكرنب اللفتي، وكلمة (الكرنب) مأخوذة من أصل يوناني. يوصف الكرنب بأنه عشب معمر. وأنه أحد الخضراوات القديمة المهمة. وسلفه الكرنب البري لا يزال يعيش بالقرب من ساحل البحر في بريطانية وغربي أوروبة.

ـ ينمو الكرنب في المناطق شبه الحارّة، ويوافقه تماماً مناخ منطقة البحر المتوسط، وهو يزرع منذ سنة /٢٥٠٠/ قبل الميلاد، وقد عرف الإغريق والرومان عدة أصناف منه وسكان غرب أوروبة من قدماء الألمان والسكسون هم أول من زرعه في شمال أوروبة.

ـ أنواع الكرنب المستعملة كثيرة. منها: كرنب بروكسل، وكرنب كابيتانا. ومن هذا أصناف عديدة مثل: كرنب سافوي الطيب النكهة، والكرنب الأخضر، والأحمر وهذا أحسن المحاصيل. والكرنب اللفتي «أبو ركبة» والكرنب الكروي[١].

○ الكرنب في الطب والغذاء:

وصف الكرنب بأنه من أحسن الأغذية الوقائية. فهو يحتوي على الفيتامين المضاد لنخر الأسنان. وهو غني بالكبريت وفيه قليل من السكر والنشاء. وفيه كميّة حسنة من البروتين وأملاح الكلس القيمة. وهو يؤكل نيّئاً ومطبوخاً، وطبخه بالبخار أفيد من سلقه.

ويعتبر الكرنب جزءاً من الغذاء اليومي للفقراء في معظم بلدان أوروبة وأمريكة[٢].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: للكرنب صنفان: أحدهما يقال له بالفارسية: (كلم). والآخر يقال له: (قمري) وكأنه القنبيط قال في القاموس: القنبيط بالضمّ وفتح النون المشددة: أغلظ أنواع الكرنب. مبخر مغلظ. وقال ابن البيطار: هو صنفان: جعد وسبط، وكلاهما يؤكل ساقه وورقه، والجعد أطيب طعماً وأصدق حلاوة وأشد رحوضة من القنّبيط[٣].

روي عن أبي البختري، قال: كان النبيّ صلى الله عليه وآله يعجبه الكرنب[٤].

---

(١) قاموس الغذاء: ٥٨٤.

(٢) المصدر نفسه.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢١٨.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢١٦، عن المحاسن: ٥١٩.

○ الكرنب في الطب القديم:

تحدث الأطباء القدماء عن فوائد الكرنب منهم الشيخ الرئيس ابن سينا، الذي قال: أصل الكرنب أرطب من ورقه، والبري منه أسخن، وأيبس من البستاني، ولكنه أكثر مرارة وأبعد من أن يكون غذاء. وطبيخ أصل الكرنب بماء الرمان طيِّب، وهو منضِّج وملِّين وله خاصة تسكين الأوجاع[١].

قال المجلسي ﷺ: الكرنب بالضمّ (وكسمند) السلق أو نوع منه أحلى وأغضّ من القنّبيط. والبري منه مرّ، ودرهمان من سحيق عروقه المجففة في شراب ترياق مجرّب من نهشة الأفعى. انتهى[٢].

وعصارة الكرنب تنقّي الرأس نشوقاً، وتنفع من العلل الخوانق شرباً مع الخل. وأكله يصفي الصوت وهو رديء للمعدة ومظلم للبصر ومجفف للسان[٣].

○ الكرنب في الطب الحديث:

وفي الطب الحديث عرف أن احتواء الكرنب على مقدار حسن من فيتامين ب١ وج والكالسيوم والأملاح المعدنيّة القلوية وبخاصة الكبريت يفيد في تخفيف حموضة الجسم، ويصلح للمصابين بأمراض جلدية وآلام الروماتيزم، ويطرد دود الأمعاء، وأوراقه تطهّر وتعقّم الجروح المتعفّنة وتنضج الخراجات وتفتحها إذا وضع مغليّها كمادات على هذه الآفات[٤].

---

(١) قاموس الغذاء: ٥٨٥.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢١٨.

(٣) قاموس الغذاء: ٥٨٥.

(٤) قاموس الغذاء: ٥٨٥.

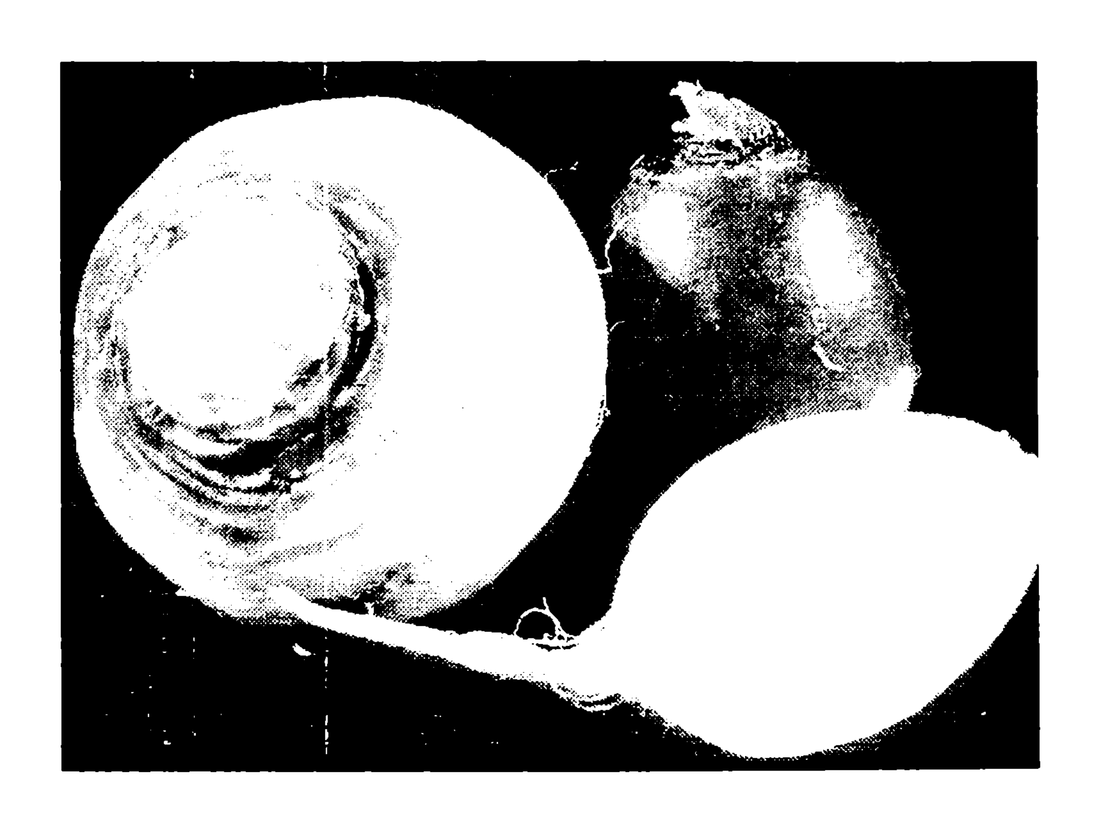
وقد أجرى الدكتور «جارنت تشيني» الأستاذ بجامعة ستانفورد تجارب على مائة مريض بقرحة المعدة. أعطى لهم جرعات يومية صغيرة من عصير الكرنب، فاختفى الألم في خلال خمسة أيام وشفيت القروح في أقل من أسبوعين.

ـ ويقول هذا الدكتور: إن عصير الكرنب النيّء يحتوي على فيتامين /u/ وهذه المادة تكسب بطانة القناة الهضمية قدرة على مقاومة الأحماض التي تحتويها العصارات الهضميّة.

وإن كوباً من مبشور الكرنب يحتوي على خمسين مليغراماً من فيتامين /ج/. وهذا يعادل ما في برتقالة واحدة.

ومن مزايا الكرنب، أنه خضار مستساغ وقليل النشاء. فهو ملائم لمرض السكر. وللباحثات عن النحافة من النساء.

ويعتبر أيضاً من منظّفات المعدة.



بابُ الجَزْرِ والجِزَر

الجَزَرْ

نبات بقلي عسقولي زراعي من الفصيلة الخيمية فيها ست قبائل، ومن نباتاتها: الجزر والكزبرة والكمون والكرويا والشمرا والشوكران وغيرها.

عرف الإنسان الجزر منذ القديم، عرفه اليونان على نطاق ضيق، ووصل أوروبة في بداية عصر المسيح ﷺ وفي القرن السادس عشر أصبح استعماله واسعاً.

وتنوعت أنواعه ووجد منه الجزر المستدير الشهي. والكروتين هو الذي يصبغ الجزر وغيره باللون البرتقالي الأحمر[1].

وفي رواية كان إبراهيم ﷺ مضيافاً، فنزل عليه يوماً قوم ولم يكن عنده شيء، فقال: إن أخذت خشب الدار وبعته من النجار، فإنّه ينحته صنماً وثناً فلم يفعل، فخرج بعد أن أنزلهم في دار الضيافة ومعه إزار إلى موضع، وصلّى ركعتين فلمّا فرغ ولم يجد الإزار علم أنّ الله هيأ له أسبابه، فلما دخل داره رأى سارة تطبخ شيئاً، فقال لها: أنّى لك هذا؟ قالت: هذا الذي بعثته على يد الرجل، وكان الله سبحانه أمر جبرائيل أن يأخذ الرمل الذي كان في الموضع الذي صلّى فيه إبراهيم ويجعله في إزاره والحجارةِ الملقاة هناك أيضاً، ففعل

---

(١) قاموس الغذاء: ١٤٤.

جبرائيل ذلك، وقد جعل الله الرمل جاورساً مقشراً، والحجارة المدورة شلجماً والمستطيل جزراً[١].

وورد عن علي بن أبي طالب عليه السلام أنّ النبي صلى الله عليه وآله سئل مما خلق الله عز وجل الجزر، فقال: إنّ إبراهيم عليه السلام كان له يوماً ضيفاً. وذكر نحوه إلاّ أنه قال: مكان الجاورس: الذرة، ومكان الشلجم: اللفت[٢].

وتختلف أصناف الجزر في الحجم والشكل واللون، تبعاً لإختلاف التربة، ويختزن معظم المادة المغذيّة في القشرة الخارجية، ويؤكل الجزر نيئاً أو مطهواً، ويستعمل في كثير من الأطعمة[٣].

والجزر تستخرج منه مادة ملونة صفراء هي الكاروتين تستعمل في تلوين الزبدة.

والجزر غذاء جيّد للحيوانات وبخاصة الخيل، كما هو غذاء جيّد للإنسان[٤].

○ الجزر في الطب القديم:

كانت للجزر استعمالات كثيرة في الطب العربي، منها: أنه يبرئ بعض الأمراض، ويحلل الأورام العقدية في الأطفال، ويشفي من اليرقان مع الحمية، ويقوي المعدة. ويفتح سدد الكبد، ويهضم الطعام، وإذا ربّي بعسل جاد هضمه وقلّت رطوبته وزادت حرارته، وهو ينقّي الرحم، ويدفئ المعدة، ويخرج الأرياح ويصلح للمرطوبين والمحرورين من أهل الحداثة والاكتهال.

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢١٩، عن الخرائج.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٢٠، عن علل الشرائع: ٢/ ٢٦١.

(٣) قاموس الغذاء: ١٤٤.

(٤) قاموس الغذاء: ١٤٤.

وبذور الجزر تستعمل منقوعة طاردة للريح ومدرّة للبول وموافقة لعسره، وقيل: أنّ هذا المنقوع مضاد لنهش الهوام ولسعها، وأنه ينفع في الأمراض الكلوية، ولإخراج بعض الحصى الصغيرة، وهو ينفع وجع الساقين، وأوراق الجزر كانت تستعمل بنجاح ضماداً للجروح(١).

روي عن داود بن فرقد، قال:سمعت أبا الحسن عليه السلام يقول: أكل الجزر يسخن الكليتين ويقيم الذكر، قلت: جعلت فداك وكيف آكله وليس لي أسنان؟ فقال: مُر الجارية تسلقه وكله(٢).

وروى بعض أصحابنا، أنّ داود قال: دخلت عليه وبين يديه جزر. فناولني جزرة، فقال: كل، فقلت: ليس لي طواحن، فقال: أما لك جارية؟ فقلت: بلى. فقال: مرها تسلقه لك وكل، فإنّه يسخّن الكليتين ويقيم الذكر(٣).

توضيح: قال المجلسي رحمه الله: في القاموس: الطواحن: الأضراس. وقال: سلق الشيء: أغلاه بالنار، وقال: الجزر، محركه: أرومةٌ تؤكل، معرّبة وبكسر الجيم، وهو مدرّ باهيّ محدّر للطمث، ووضع ورقه مدقوقاً على القروح المتآكلة نافع، وفي الصحاح: سلقت البقل والبيض إذا أغليته بالنار اغلاءً خفيفاً، وقيل: يمكن أن يكون نفعه للقولنج لما ذكره الأطباء أنّه إذا كان في المعدة رطوبة لزجة يدفعها ويفتح سدد الكبد. ونفعه للبواسير للتفتيح والترطيب وإصلاح حال الكبد، ومنع تولد السوداء غير الطبيعي فيه، لأنّ عروض البواسير من غلبة السوداء غير الطبيعي(٤).

---

(١) قاموس الغذاء: ١٤٥.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢١٨، عن المحاسن: ٥٢٤.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢١٩، عن المحاسن: ٥٢٤.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢١٩.

○ الجزر في الطب الحديث:

لقد ظهر من تحليل عصارة الجزر، أنها تحوي سكراً سائلاً وحمضاً كلسياً ودقيقاً ومادة ملونة لا تذوب في الماء بل تذوب بالكحول والايتير.

وظهر أنّ في الجزر مواداً مغذية وأخرى واقية، ولذا لقّب بملك الخضار.

يحتوي الجزر على ٨٨٪ ماء و٩٪ مواد سكّريّة و٠،٣ مواد دهنية و٠،٦٪ مواد هيولية، وفيه كبريت ومغنيسيوم وفوسفور وبوتاس وصوديوم وكبريت وكلور، وفيه فيتامينات: /أ ـ ب[١] ـ ب[٢] ـ ج ـ د ـ و ـ ب ب/ وهي فيه أكثر من أي نوع من الخضراوات.

استعمله الأطباء قديماً لعلاج البرص ومرض الفيل وبذوره للهستريا، وأكّد الطب الحديث هذا، فاستعمل الجزر في الانهيار العصبي والهيجان لوفرة فيتامين /أ/ فيه وتناوله باستمرار يفيد في حالات مرض السكّر، ولب الجزر يفيد على التأكيد للقرحة والأكزيما.

وورقه مفيد في الجروح والرضوض، وهو ملطّف للكبد ومنقّ له، ويؤخذ عصيره لهذا الغرض بمعدل ١٠٠غ في اليوم والعصير مسهّل وطارد للديدان، ويمكن أخذ الجزر مجروشاً، والنيئ أسرع هضماً من المطبوخ.

في مثل فرنسي عامي: إن الجزر يُحَبِّبُ. وقد أثبت الطب الحديث ذلك، لأن تناول الجزر يعطي الدم حاجته من البوتاس، ونقص البوتاس في الدم يجعل الإنسان عصبياً سيء الخُلق، ثائر النفس، مضطرب الرؤية، محباً للنوم وسريع الإعياء وتناول كأسين كبيرين من عصير الجزر يومياً يشفي من كل ذلك، ويجعل الشخص لطيفاً حسن الخُلق يحبه الناس ولقد جربت الأملاح المعدنية لتفادي نقص البوتاسيوم فلم تنجح مثل نجاح الجزر، لذا يجب تناول عصيره في كل يوم (ومع ذلك لا يجوز الإفراط فيه لأن زيادة البوتاسيوم تضر أيضاً).

ويستفيد الطيارون وسائقو السيارات من تناول عصير الجزر، لأن (الجزرين) أو (الكاروتين) الذي فيه يحدّ أبصارهم ويصفي الرؤية أمامهم.

والجزر لوفرة فيتامين /أ/ فيه يقوي البصر، ويسرع نمو الأطفال ويزيد في الجسم ويعدّل فعل الغدة الدرقية ويهدئ اضطراب القلب والأعصاب.

يعطى الجزر للمصابين بالسمنة لقلّة قيمته الغذائية فلا تزيد سمنتهم، ويفيد في أكثر أنظمة التنحيف كما يفيد المصابين بالروماتيزم بفضل الماء الذي فيه، ويفيد المصابين بالإمساك وينصح بتناوله مع اللحوم، والجزر مع الخُرْشَف من أحسن الخضروات للكبد والمرارة والمجاري الصفراوية، كما يفيد الذين يعملون بعقولهم، فيقوي العيون، ويزيل تعبها من النور الاصطناعي، وتستفيد منه النساء في نقاوة البشرة وصفائها وتقوية الشعر والأظافر، ويفضّل تناول الجزر نيئاً وغير مقشر، لأن الفيتامينات والمعادن تتركز على الأكثر في قشرته.

يمنع الجزر عن المصابين بالسكري لوفرة مادة السكر فيه، وهذا السكر يفيد الأشخاص السليمين، وبخاصة الرياضيين والشباب والنساء الحاملات.

يطرد الجزر الديدان من الأمعاء، ويعطى منه كثيراً للأطفال نيئاً أو مطبوخاً لتطهير أمعائهم من الجراثيم. وحساء الجزر هو علاج عظيم للإسهال عند الأطفال، ويصنع بطبخ الجزر على نار هادئة مدة ساعتين بنسبة كيلو جزر في ليتر ونصف ماء، ويضاف إليه ثلاث غرامات من الملح، ويعطى إلى الطفل خلال النهار عوضاً عن الحليب.

ويؤخذ عصير الجزر النيء على الريق صباحاً، فيكون مطهراً للكلى ويعطي الوجه لوناً مشرقاً، وينظّم عمل الأمعاء ويحفظ الكبد والعيون[1].

---

(١) قاموس الغذاء: ١٤٦.

○ كيف يعالج الجزر؟

يختار الجزر المستدير أو الطويل، ويعرف الجزر الجيد من لونه اللامع وخاصة أوراقه وقشرته تكون غضة وطرية بخلاف الجزر غير الطازج فإن قشرته تكون جافة وكالحة ومغضّنة ويكون ورقه ذابلاً، وهذا يكون صعب الهضم وقليل الفائدة، يُبشّر الجزر ولا يقشّر، ويمكن طبخه بقشره بالبخار وبالماء المغلي المملح إذا كان غضاً أما إذا كان قديماً فيقطع دوائر قبل أن يطبخ.

يمكن أن يضاف إلى الجزر القاسي زيت الزيتون وعصير الليمون للقضاء على قساوته، يسلق الجزر مع البقدونس المقطّع ويضاف إليه قليل من الزبدة ويؤخذ في الأنظمة الغذائية الشديدة. ويضاف إليه البصل إذا كان متناوله يتمتع بطرق هضميّة سليمة وبكبد قوي، وإلاّ فيمنع عن ذلك ضعفاء المعدة والكبد والأطفال الرضع.

هذا وقد ظهرت في الآونة الأخيرة /بودرة الجزر/ معبأة في كبسولات يمكن تناولها بجرعة ماء في أي وقت ومكان، فتعطي فائدة الجزر الطازج.

وتوجد في الأسواق أنواع من معاجين التجميل تقوم أسسها على الجزر، وهي تغذي بشرة الوجه وتصونها من التجعّد[1].

---

(١) قاموس الغذاء: ١٤٨.



(الشكل ١) الجزر

باب الشلجم

اللّفت: Le cobga (The colga)

تذكر المعاجم والمفردات القديمة عن النبات المسمّى: السلجم أو الشلجم أنّه هو اللفت[١] Le moseet (Brassica mapus) (The trunip).

وهو بقل زراعي جذري من الفصيلة الصليبية التي تشمل اللفت والكرنب والفجل والخردل وغيرها وله ضروب كثيرة يطلق عليها اسم اللفت وهذا اللفظ له أشباه في اللغات الآرامية والعبرية والآشورية وكانت العرب تطلق لفظة اللفت على الكرنب أيضاً. وفي التركيّة شلغم منقولة عن الفارسية.

لم يعرف مهد اللفت الأول. ولكن المعروف أن إنسان ما قبل التاريخ قد عرف عدة أنواع من النباتات الجذريّة وأكلها مثل: الجزر والكرنب واللفت والشمندر (الشوندر) وغيرها. وعرف أيضاً أن القدماء كانوا يأكلون اللفت وغيره من هذه النباتات مشوية تحت رماد مواقدهم البدائية، كما نأكل اليوم البطاطا المشوية وغيرها.

وقد ذكر عدد من المؤلفين من «يتوفراست» إلى «بليني» أن «ديسقوريدوس» أمر مرضاه أن يستحموا بماء اللفت وأن القابلات في العصور القديمة كن يضعن كمادات من اللفت على أثداء المرضعات المتورمة لتسهيل مرور الحليب منها في أوقات الرضاع[٢].

---

(١) قاموس الغذاء: ٢٨٧.

(٢) قاموس الغذاء: ٢٨٧.

○ اللّفت في الطب القديم:

ذكر أطباء العرب أن من اللفت بري وبستاني والبري صنفان كبير وصغير ولكل منهما صفات وخواص.

إنّ فروع اللفت دقيقة إذا سحقت وأكلت بالعسل، نفعت لمرض الطحال وعسر البول، وإذا هرست ووضعت على الأورام حللتها.

وجذره الكبير يدرّ البول وهو مغذٍ كثيراً، ويولد رياحاً ونفخاً وهو عسر الانهضام، وإذا وضع طبيخه على النقرس وشقاق البرد نفعهما، وإذا تضمد بورقه أو بزره المدقوق ينفع كذلك من النقرس وشقاق البرد وماء طبخه ينفع من الحكة المرارية. وذكر ابن سينا، أنه إذا أخذت لفتة وحرقت وأذيب في تجويفها شمع بدهن ورد على رمادها كان ذلك نافعاً من داء الثعلب العتيق، وينفع ذلك أيضاً من الشقاق المتقرّح العارض من البرد واللفت المطبوخ يفعل مثل ذلك ضماداً، وهو بطيء في المعدة[1].

○ الشلجم في الطب الحديث:

وفي الطب الحديث ظهر من تحليله أن من العناصر الأساسية التي يتركب منها عدة أملاح معدنية هي: الكالسيوم ـ الفوسفور ـ البوتاسيوم ـ المنغنيز ـ الكبريت ـ اليود ـ الزرنيخ وفيه سكاكر ٧,٤٪، وفيتامينات (أ ـ ب ـ ج) وبخاصة في أوراقه، والحديد والنحاس.

أما خصائصه فهو مجدد لنشاط الجسم مطهر، مدرّ للبول، مرطب، نافع للصدر، ملين، مزيل للتعب، مفتت للحصى، مهدئ للسعال، نافع للصرع

---

(١) قاموس الغذاء: ٢٨٧.

والوهن النفسي والعقلي، وللنزلات الصدرية والأكزيما وحب الشباب، وضد السمنة.

يستعمل داخلياً منقوعاً في الماء أو الحليب /١٠٠/غ في ليتر ماء يشرب في أمراض الصدر والخناقات وغيرها. وتحفر شلجمة قليلاً وتملأ بقليل من السكر وتترك فيذوب السكر ويتكون شراب لذيذ مفيد. أو تقطع حلقات مع البصل ويوضع السكر عليها.

ـ ولمكافحة الأكزيما وحب الشباب يؤكل في كل يوم من الشلجم النيء، والشلجم الذي يطبخ يصبح سهل الهضم جداً. ويؤكل النيء أيضاً مبشوراً.

وبزور الشلجم تغلى /٦/ غرامات مع زهر الزيزفون، وتشرب لإذابة الحصى، ولأمراض البرد والسعال.

ويستعمل خارجياً ضد الخنّاق: تقطع شلجمة كبيرة قطعاً صغيرة وتسلق في نصف ليتر ماء وتستعمل غرغرة.

ولمعالجة تشقق الأيدي والأرجل من البرد تطبخ شلجمة بقشرها وتقطع نصفين، ويفرك بهما المكان المتشقق، وتعصر عليه ويفعل هذا بالخراجات والدمامل، وأوراق الشلجم يجب استعمالها في الصلصات النيئة أو الحساء للاستفادة من اليود والحديد والنحاس التي فيها لمكافحة تضخم الغدة الدرقية ولتنشيط كريات الدم الحمراء، وصبغة الدم كما أن زرنيخه يساعد في تشكيل الكريات الحمراء والبيض في الدم.

وقد قيل، أن تناول الشلجم يوجد مناعة من الإصابة بالزكام في الشتاء، ومن ضربة الشمس ومن مرض الجذام ومن جراثيم الأمراض السارية[1].

---

(١) قاموس الغذاء: ٦٣٦.

وفي حديث قال عبد الله عليه السلام: ما من أحد إلاّ وفيه عرق الجذام، فكلوا الشلجم في زمانه يذهب به عنكم.

وفي حديث آخر: قال أبو عبد الله عليه السلام : ما من أحد إلاّ وبه عرق من الجذام، وإنّ اللفت وهو الشلجم يذيبه، فكلوه في زمانه يذهب عنكم كل داء[١].

جاء عن محمد بن أورمة، عن بعض أصحابه، رفعه، قال: ما من خلق إلاّ وفيه عرق جذام، فأذيبوه بالشلجم[٢].

وورد عن أبي عبد الله عليه السلام قال: عليكم بالشلجم، فكلوه وأديموا أكله، واكتموه إلاّ عن أهله، فإنه ما من أحد إلاّ وبه عرق الجذام، فأذيبوه بأكله[٣].

روىعن علي بن المسيب، قال: أخبرني زياد بن بلال، عن أبي عبد الله عليه السلام قال: ليس من أحد إلاّ وبه عرق من الجذام، فأذيبوه بالشلجم[٤].

وعن علي بن المسيب، قال: قال العبد الصالح عليه السلام: عليك باللفت فكله، أي الشلجم، فإنّه ليس من أحد إلاّ وبه عرق من الجذام واللفت يذيبه[٥].

تبيين: قال المجلسي رحمه الله: قال الفيروز آبادي: اللفت بالكسر الشلجم وقال: الشلجم كجعفر: نبت معروف. ولا تقل: شلجم ولا ثلجم أو لفّيه. انتهى.

وكأنّ عرق الجذام كناية عن السوداء إذ بغلبتها وفسادها يحدث الجذام، وطبع السلجم لكونه حاراً في آخر الثانية رطباً في الأولى يخالف طبعها، فهو يمنع طغيانها[٦].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٢٠، عن المحاسن: ٢٢٥.

(٢) المصدر نفسه.

(٣) المصدر نفسه.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٢١، عن المحاسن: ٢٢٥.

(٥) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٢١، عن الكافي: ٣٧٢/٦.

(٦) بحار الأنوار: ٢٢١/٦٣.

○ اللفت في الغذاء:

إنّ اللفت ضعيف الغذاء من خمسمائة غرام منه لا تزود الجسم بأكثر من /٣٠ ـ ٤٠/ حرورية لكن يحوي نسبة جيّدة من فيتامين /أ ـ ب/ كما أنه هو والملفوف النباتان الوحيدان المحتويان على الزرنيخ ـ وغناه بالسكاكر والكبريت يجعله متوسط الهضم لا تتحمّله المعدة والأمعاء الحساسة والضعيفة وعلى ذوي المعدة السليمة أن يتناول منه دائماً بشرط أن يكون طازجاً وفتيّاً لأنّ المسن منه والقديم صعب الهضم، ويوجد أرياحاً في الأمعاء والأحسن طبخه، وينصح بتناوله الأشخاص البدينون بسبب قلة غذائه والأشخاص المعرّضون لأمراض جلدية بسبب غناه بالكبريت.

ويمنع عن مرضى السكر، لكثرة المواد السكّرية فيه. وعن ضعاف الكبد والمعدة والأمعاء.

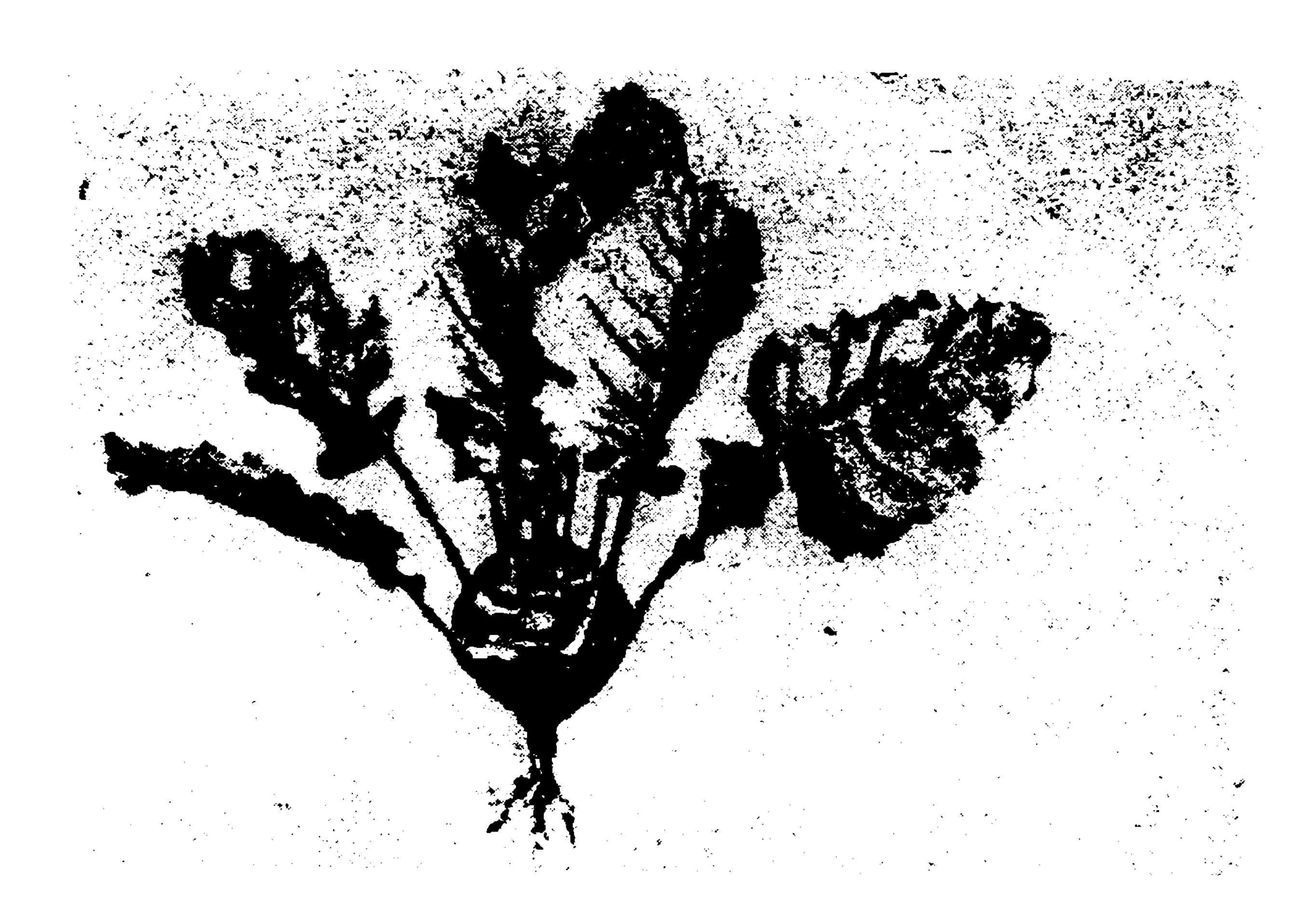
وعند شرائه ينتخب الثقيل المملوء ذو الجلد الناعم اللماع.

وعند طبخه يستحسن أن يطبخ حساءً ويخلط معه البطاطا لتخفيف ثقله، وبالتالي عسر هضمه.

ويستخرج من بذور أنواع اللفت زيوت، منها ما يصلح للأكل، ومنها ما يستعمل بكثرة لدهن أرغفة الخبز الافرنجي قبل خبزه، ولتزييت المنتجات الصوفية وللصابون ولبديلات المطاط وبإطفاء أو تلطيف ألواح الصلب ولتزييت الآلات الدقيقة[1].

---

(١) قاموس الغذاء: ٦٣٧.



(الشكل ٢) الشلجم

باب الباذنجان

الباذنجان: L’Aubergine (The Aûbergine)

الباذنجان ثمر نبات معروف من الفصيلة الباذنجانية، والتي تضم الباذنجان والبطاطا والبندورة والتبغ وغيرها.

وكلمة (باذنجان) قيل أنّ أصلها فارسي ويسمى /إبذنج/ ومعناه مناقير الجن. والأصح أنّ أصل الإسم من السريانية ومعناه ابن الجنينة، وقيل أن أصله من الهند وبرمانيا، وكان ينبت بدون زرع، وعرف العرب الباذنجان وأطلقوا عليه عدة أسماء منها: الأنب ـ الحيصل ـ المَغْد ـ الوَغْد.

وكان أول ذكر للباذنجان في الغرب في كتاب الراهب «ألبير الكبير» في القرن الثالث الميلادي ودعاه العالم «آرنولد دي فينلوف» بإسم «ميلونجانا» ووصفه بأنّه ثمار كبيرة الحجم مثل الخوخ، ولكنه ذو صفات رديئة، وسماه مؤلف آخر: مالنسانا، واتهمه بأنّه يسبب الحمّى وداء الصرع[1].

○ الباذنجان في الطب القديم:

وصف الباذنجان في الطب القديم، بأنه يطيب رائحة العرق ويفتح السدد التي أوجبها سبب غيره، وهو ذاته يولد السدد، ويشدّد المعدة، ويدرّ البول، ويقطع الصداع الحار، ويجفّف الرطوبات الغريبة[2].

---

(١) قاموس الغذاء: ٤١.

(٢) المصدر نفسه: ٤٢.

جاء عن أبي عبد الله عليه السلام قال: كلوا الباذنجان، فإنّه يذهب الداء ولا داء له[١].

وورد عن أبي عبد الله عليه السلام قال: كلوا الباذنجان، فإنّه جيد للمرّة السوداء[٢].

وفي حديث قال أبو عبد الله عليه السلام: كلوا الباذنجان، فإنّه شفاء من كل داء[٣].

وعنه عليه السلام قال: الباذنجان جيد للمرّة السوداء ولا يضر بالصفراء[٤].

في رواية قال الصادق عليه السلام: عليكم بالباذنجان البوراني، فإنّه شفاء يؤمن من البرص، وكذلك المقلي بالزيت[٥].

وفي حديث قال رسول الله صلى الله عليه وآله: كلوا الباذنجان فإنها شجرة رأيتها في جنة المأوى شهدت لله بالحق، ولي بالنبوة، ولعلي بالولاية، فمن أكلها على أنها داء كانت داء، ومن أكلها على أنها دواء كانت دواء.

وعن أنس قال: قال النبي صلى الله عليه وآله: كلوا الباذنجان وأكثروا منها فإنها أول شجرة آمنت بالله عزّ وجل.

عن الصادق عليه السلام قال: أكثروا من الباذنجان عند جذاذ النخل، فإنّه شفاء من كل داء، يزيد في بهاء الوجه، ويبين العروق، ويزيد في ماء الصلب[٦].

عن الصادق عليه السلام قال: روي أنّه كان بين يدي سيدي علي بن الحسين عليه السلام باذنجان مقلو بالزيت وعينيه رمدة، وهو يأكل منه، قال الراوي: فقلت له: يا بن

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٢٢، عن المحاسن: ٥٢٦.

(٢) المصدر نفسه.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٢٣، عن طب الأئمة عليهم السلام: ١٣٩.

(٤) المصدر نفسه.

(٥) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٢٣، عن مكارم الأخلاق: ٢١٠.

(٦) المصدر نفسه.

رسول الله تأكل من هذا وهو نار؟ فقال لي: اسكت! إنّ أبي حدثني عن جدي ﷺ قال: الباذنجان من شحمة الأرض، وهو طيب في كل شيء يقع فيه[١].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: قال في القاموس: البورانية طعام ينسب إلى بوران بنت الحسن بن سهل زوج المأمون انتهى. وقوله ﷺ والمقلي أي هو أيضا كذلك أو هو البوراني المقلي بالزيت، وفي الصحاح: قليت السويق واللحم فهو مقلي، وقلوت فهو مقلو، لغة، والجذاذ بالفتح والكسر قطع ثمرة النخل (ويبين العروق) أي يدفع موادّ العلل كعرق الجذام. وعرق الفالج. أو على بناء التفعيل، أي يكثر الدم فتمتلئ العروق به[٢].

جاء عن أبي الحسن موسى وأبي الحسن الرضا ﷺ إنّهما قالا: الباذنجان عند جذاذ النخل لا داء فيه[٣].

وورد عن أبي عبد الله ﷺ قال: الباذنجان جيّد للمرّة السوداء[٤].

كان النبي ﷺ في دار جابر، فقدّم إليه الباذنجان فجعل يأكل، فقال جابر: إنّ فيه لحرارة، فقال: يا جابر! مه إنها أول شجرة آمنت بالله اقلوه وانضجوه وزيّنوه وليّنوه فإنّه يزيد في الحكمة[٥].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: الباذنجان بالذال المعجمة معرّب باذنجان بالمهملة واسمه في الأصل عند العرب المغد بالفتح والتحريك، والوغد بالفتح، والأنب بالتحريك[٦].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٢٤، عن مكارم ا لأخلاق: ٢١٠.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣/٢٢٤.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٢٤، عن أمالي الطوسي: ٢٨١/٢.

(٤) المصدر نفسه.

(٥) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٢٤/ ح٩.

(٦) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٢٤.

ومن مضاره أنه يورث وجع الجنبين والعانة. ووصفه الأطباء العرب بأنه غذاء بارد يلائم الصيف، وقد أثبت العلم الحديث ذلك، وقال بعضهم: أكله يورث أخلاطاً رديئة وخيالات فاسدة.

وقال فيه معمر بن المثنى: قطعت في ثلاثة مجالس ولم أجد لذلك سبباً إلا أني أكثرت من أكل الباذنجان في أحدها.

وقال الرئيس بن سينا فيه: إن العتيق منه رديء، والحديث أسلم، إنّه يولّد السوداء، ويولّد السدد، وأنه يفسد اللون ويصفره، ويسوّد البشرة، ويورث الكلف، ويولّد السرطانات والصلابات والجذام والصداع في الرأس، وينتن الفم ويولّد سدد الكبد والطحال، إلا المطبوخ منه بالخل، فإنه ربما فتح سدد الكبد، والباذنجان يولد البواسير لكن سحيق أقماعه المجففة في الظل طلاء نافعاً للبواسير، وليس للباذنجان نسبة إلى عقل أو اطلاق، ولكنها إذا طبخت في الدهن أطلقت أو في الخل حبست[1].

○ الباذنجان في الطب الحديث:

أما رأي الطب الحديث في الباذنجان فهو: أنّه ضعيف القيمة الغذائية فمقدار مائة غرام منه لا تحوي أكثر من /٢٩/ حرورية لذا كان غير مرغوب فيه في أنظمة السمنة، وبما أنّه مدر للبول فينصح بأكله مسلوقاً رغم أن السلق يعطيه طعماً مراً ورائحة غير مقبولة وقد اعتاد الناس على تناوله مشوياً. وفي حالة قليه يمتص كثيراً من الزيت لكثرة المسام فيه فيصبح ثقيلاً على المعدة ومسمناً.

---

(١) قاموس الغذاء: ٤٢.

الباذنجان صالح لذوي المعدة القوية والهضم الجيد، وينصح بالامتناع عنه للمصابين بالسمنة، والتهاب الكلى والمغص المعوي، وعسر الهضم، وداء الصرع، والروماتيزم، والأطفال، والنساء الحاملات. يختار من الباذنجان الثقيل الوزن وذو الجلد السوي اللماع، والجسم الصلب في اللمس، أما ذو الجلد الكامد والجسم الرخو فإنه سيء يحدث اضطراباً ونفخاً في الأمعاء.

ـ في قشرة الباذنجان كمية قليلة من فيتامين /أ ـ ج/ ومقادير ضئيلة من الكبريت والفوسفور والحديد والكلس والبوتاس والبروتين والدسم والنشويات، والأسود منه يحوي كمية أكبر من هذه المواد، بينما الأبيض يحوي كمية أكبر من المواد النشوية، والأفضل أن يؤكل بقشره لأن الفيتامينات موجودة في القشرة أكثر من اللب. ويجب أن يؤكل ناضجاً جداً، لأن الفج منه يحوي سماً[١].

قال أبو عبد الله عليه السلام: إذا أدرك الرطب ونضج العنب، ذهب ضرر الباذنجان[٢].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: دفع ضرر الباذنجان في هذا الوقت إما بسبب أن الثمار المصلحة له كثيرة وأكلها يذهب ضرره، أو باعتبار أن الهواء في هذا الوقت يميل إلى الاعتدال والبرد فلا يضرّ، أو بسبب اعتدال الهواء ما يتولد فيه يكون أقل ضرراً.

واختلف الأطباء في طبعه، فقيل: بارد، وقيل: حار يابس في الثانية وهو أصح عند ابن سينا ومن تبعه.

قالوا: وهو مركّب من جوهر أرضي بارد به يكون قابضاً، ومن جوهر أرضي حارّ به يكون مراً، ومن جوهر مائي به يكون تفهاً، ومن جوهر ناري

---

(١) قاموس الغذاء: ٤٣.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٢١، عن المحاسن: ٢٢٥.

شديد الحرارة به يكون حرّيفاً، ويختلف طبعه بحسب غلبة هذه الطعوم ولذلك اختلف في مزاجه، وقالوا: يولّد السوداء، والسدد، والدوار، والسدر، والجرب السوداوي، والسرطان، والبواسير، وورم الصلب، والجذام، ويفسد اللون ويسوّده ويصفّره، ويبثر الفم[١].

جاء عن أبي الحسن الرضا عليه السلام قال: الباذنجان عند جذاذ النخل لا داء فيه[٢].

وأوراق الباذنجان يمكن الإستفادة منها كمادات ملطّفة لآلام الحروق والخراجات والبواسير والقوباء.

وعلى الرغم من كل ما كتب عن الباذنجان في القديم والحديث، فإنّه احتل في الغذاء مكانة تفوق مكانة كل نوع من أنواع الخضروات، ويظهر هذا من الأكلات الكثيرة التي تصنع منه[٣].

روى عن السياري، عن بعض البغداديين، أنّ أبا الحسن الثالث عليه السلام قال لبعض قهارمته: استكثر لنا من الباذنجان، فإنّه حار في وقت الحرارة، وبارد في وقت البرودة معتدل في الأوقات كلها، جيّد على كل حال[٤].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: لا يبعد أن تكون هذه الخواص لنوع يكون معتدلاً في الكيفيّات المتقدمة، فإنّا قد أكلناه في المدينة الطيبة والحجاز، ومكان في غاية اللطافة والإعتدال ولم نجد فيه حرافة، فمثل هذا لا يبعد أن لا تكون فيه حرارة ولا تكون مولدة للسوداء، ولذا قال عليه السلام: معتدل في الأوقات كلّها، وكونه حاراً في وقت الحرارة يحتمل وجهين:

---

(١) بحار الأنوار: ٢٢١/٦٣.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٢٢، عن المحاسن: ٥٢٦.

(٣) قاموس الغذاء: ٤٣.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٢٢.

الأول: أن يكون المعنى كون البدن محتاجاً إلى الحرارة أو إلى البرودة، وحينئذ وجه صحّة ما ذكره ﷺ أنّ المعتدل يفعل البرودة في المحرورين، والحرارة في المبرودين.

الثاني: أن يكون المراد كون الهواء حاراً أو بارداً،فوجهه أنّ المتولد في الهواء الحار يكون حاراً، وفي الهواء البارد يكون بارداً كما مرّ، وقد يقال: يمكن أن يكون نفعه ودفع مضاره لموافقة قول الأئمة عليهم السلام، فيكون ذكر هذه الأمور لامتحان إيمان الناس وتصديقهم لأئمتهم، ومع العمل بها يدفع الله ضررها بقدرته، كما نرى جماعة من المؤمنين المخلصين يعملون بما يروى عنهم عليهم السلام و ينتفعون به وإذا عمل غيرهم على وجه الإنكار أو التجربة ربما يتضرر به[1].

---

(١) بحار الأنوار:٦٣/٢٢٢.



(الشكل ٣) الباذنجان

باب القرع والدبّاء

اليقطين

هو القرع الكبير المضلع ويسمى الدّبا والقرع[١].

جاءعن أبي الحسن الرضا عليه السلام قال: شجرة اليقطين هي الدبّاء، وهي القرع[٢].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: اليقطين: ما لا ساق له من النبات ونحوه، وبهاء القرعة الرطبة (انتهى). ويظهر من كتب اللغة أنّ اليقطين يطلق على القرع وعلى شجرته، والدّبا والقرع لا يطلقان إلا على الثمرة، فلابد هنا من تقدير مضاف[٣].

وكلمة اليقطين من أصل آرامي أو عبراني وهي أعم، ولفظ: القرع شائع عند العامة. وأصناف هذا النبات عديدة: منها أصناف تزرع لثمارها، وأصناف تزرع للتزيين، ومن أهم أصنافه: قرع مسكي، وله ضروب، وقرع التزيين، ودُبّاء، وقرع كبير وهذا هو القرع المعروف باسم اليقطين ويسمى في مصر: القرع العسلي وهو بيضي أو مستدير أملس وله عدة ضروب. وقريع (تصغير قرع) منه (الكوسى) في الشام ومصر وقرعة (يقطينة).

---

(١) قاموس الغذاء: ٧٥٤.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٢٧، عن المحاسن: ٥٢٠.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٢٧.

يظن أنّ أصل القرع من أمريكة أو أفريقية، وقد زرع بعض أنواعه في «البيرو» منذ ألفي سنة، منه قرع الكوسى زرعه هنود أمريكة الشمالية والقرع المسكي سنة /٣١٢/م.

ورد ذكر اليقطين وهو القرع في القرآن الكريم، ونقل عن النبي صلى الله عليه وآله أنه كان يكثر من أكله، ويوصي أصحابه بأكله ويقول: إنّه (يشدُّ قلب الحزين)[١].

ورد عن أمير المؤمنين عليه السلام قال: كان رسول الله صلى الله عليه وآله يعجبه الدبّا، ويلتقطه من الصحفة[٢].

جاء عن أبي عبد الله عليه السلام عن آبائه عليهم السلام أنّ النبي صلى الله عليه وآله كان يعجبه من القدور الدبّا[٣].

وفي رواية قال عليّ عليه السلام: كان يعجب رسول الله صلى الله عليه وآله من المرقة الدبّاء[٤].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: أي من أجزاء المرقة الدبّاء، أو من المرقات مرقة الدبّاء[٥].

ورد عن أبي عبد الله عليه السلام قال: كان رسول الله صلى الله عليه وآله يعجبه الدبّاء: وهو القرع[٦].

جاء عن السيّاريّ، يرفعه إلى النبي صلى الله عليه وآله أنه كان يعجبه الدبّاء، وكان يأمر نساءه، فيقول: إذا طبختن قدراً فأكثروا فيه من الدبّا، وهو القرع[٧].

---

(١) قاموس الغذاء: ٧٥٤.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٢٦، عن أمالي الطوسي: ١ / ٣٧٢.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٢٨، عن المحاسن: ٥٢١

(٤) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٢٨، عن المحاسن: ٥٢١.

(٥) بحار الأنوار:٦٣/ ٢٢٨.

(٦) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٢٨، عن المحاسن: ٥٢١.

(٧) المصدر نفسه.

وعن أبي عبد الله الصادق، عن آبائه ﷺ قال: قال أمير المؤمنين ؑ: كلوا الدبّا، ونحن أهل البيت نحبه(١).

وفي حديث عن النبي ﷺ قال: إنّ حناطاً دعا النبي ﷺ فأتاه بطعام قد جعل فيه قرعاً باهالة. قال أنس: فرأيت النبي ﷺ يأكل القرع يتتبَعه من الصحفة، قال أنس: فما زال يعجبني القرع منذ رأيته يعجبه.

وقد كان رسول الله ﷺ يعجبه الدبّا ويلتقطه من الصحفة، وكان النبي في دعوة، فقدموا إليه ﷺ قرعية، فكان يتتبّع آثار القرع ليأكله(٢).

بيان:قال المجلسي رحمه الله: قال في النهاية: كل شيء من الأدهان ممّا يؤتدم به إهالة، وقيل: هو ما أذيب من الألية والشحم، وقيل: الدسم الجامد، انتهى، وكأنَ المراد بالقرعية: المرقة المطبوخة بالقرع(٣).

وقال المجلسي رحمه الله: قال مسلم: في حديث أنس أنّ حناطاً دعا رسول الله ﷺ فقرب إليه خبزاً من شعير ومرقاً فيه دبّاء وقديد، قال أنس: فرأيت رسول الله ﷺ يتتبّع الدبّا من حوالي الصحفة فلم أزل أحبُّ الدبّا من يومئذ.

وفي رواية، قال أنس: فلما رأيت ذلك جعلت ألقيه إليه ولا أطعمه. وفي رواية، قال أنس: فما صنع لي طعام بعد أقدر على أن يصنع فيه دبّاء إلا صنع.

وقال الشارح صاحب اكمال الاكمال: فيه فوائد: منها: إجابة الدعوة، وإباحة كسب الحناط، وإباحة المرق، وفضيله أكل الدبّاء. وأنّه يستحب أن يحب الدبّاء، وكذلك كل شيء كان رسول الله ﷺ يحبّه، وأن يحرص على تحصيل ذلك، وأنّه يستحب لأهل المائدة إيثار بعضهم بعضاً إذا لم يكرهه صاحب الطعام.

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٢٨، عن طب الأئمة: ١٢٨.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٢٩، عن مكارم الأخلاق: ٢٠١ ـ ٢٠٢.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٢٩.

وأما قوله: يتتبع الدبّاء من حوالي الصحفة، فيحتمل وجهين: أحدهما من حوالي جانبه وناحيته من الصحفة، لا من حوالي جميع جوانبها فقد أمر بالأكل ممّا يلي الإنسان، والثاني: أن يكون من جميع جوانبها وإنما نهي ذلك لئلا يتقذّره جليسه ورسول الله صلى الله عليه وآله لا يتقذره أحد، بل يتبرّكون بآثاره صلى الله عليه وآله فقد كانوا يتبرّكون ببصاقه ونخامته، ويدلكون بذلك وجوههم، وشرب بعضهم بوله، وبعضهم دمه مما هو معروف من عظيم اعتنائهم بآثاره التي يخالف فيها غيره. والدبّا: هو اليقطين وهو بالمدّ[1].

في حديث قال النبي صلى الله عليه وآله لعلي عليه السلام: كُل اليقطين، فإنّه من أكلها حسن وجهه، ونظر وجهه، وهي طعامي وطعام الأنبياء قبلي[2].

جاء عن الحسين بن علي عليه السلام قال: سمعت أمير المؤمنين عليه السلام وسئل عن القرع أيذبح؟

قال: ليس شيء يذكّى، فكلوا القرع ولا تذبحوه ولا يستفزنّكم الشيطان[3].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: في القاموس: استفزه: استخفه وأخرجه من داره: أفزعه انتهى[4].

ويقول المجلسي رحمه الله: يظهر منه ومن أمثاله أنّ بعض المخالفين، كانوا يشترطون في حلّ القرع قطع رأسه أولاً ويعدونه تذكية له ولم أرَ ذلك في كتبهم[5].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٢٩ - ٢٣٠.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٢٩/ ح١٧، عن دعوات الراوندي.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٢٦، عن أمالي الطوسي: ١/ ٣٧٢.

(٤) في المصدر المطبوع بمصر: وأزعجه، وزاد بعده. وافزنه: أزعجته، وفي بعض النسخ أفزعته.

(٥) نقل عن ابن شهر آشوب: أنّ معاوية لما عزم على مخالفة أمير المؤمنين عليه السلام أراد أن يختبر أهل الشام، فأشار إليه ابن العاص أن يأمرهم بذبح القرع وتذكيته، فإن أطاعوه فهو صاحبهم وإلاّ فلا، فأمرهم بذلك فأطاعوه وصارت بدعة أموية.

وورد عن أبي عبد الله عليه السلام أنَ علياً عليه السلام سئل عن القرع هل يذبح؟ قال: ليس شيء يذكَى، فكلوه ولا تذبحوه ولا يستهوينكم الشيطان[١].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: في القاموس: استهوته الشياطين ذهبت بهواه وعقله، أو استهامته وحيرته أو زينت له هواه[٢].

○ اليقطين في الطب القديم:

جاء في الطب العربي أنه: يغذي البدن غذاءً جيداً، ويوافق ضعاف المعدة، ويلائم المحرورين، وماؤه يقطع العطش، ويذهب الصداع إذا شرب أو غسل به الرأس، وهو ملين للبطن. وإذا عصر وخلط العصير بماء الورد وقطر منه في الأذن أو العين نفع من الأورام الحارة. وأكله بالخل أو التمر الهندي يقمع الحرارة، وشرب ماءه يلين الطبع، ويدرّ البول، ولبّه يزيل حرقة البول وقروح المثانة ويسكن آلامها[٣].

○ اليقطين في الطب الحديث:

وفي الطب الحديث ظهر في تحليل اليقطين أنّه غني بفيتامين /أ/ و /ب/ وحوامض: اللوسين. والتيروزين والبيبوريزين.

ومن خواصه: إنه غير مهيج ولا سام، وهو هاضم ومسكن، ومرطب، وملين ومدر للبول، ومطهر للصدر، وملطف، ويفيد في أمراض وعلل

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٢٧، عن المحاسن:٥٢٠.

(٢) بحار الأنوار: ٢٢٧/٦٣.

(٣) قاموس الغذاء: ٧٥٥.

التهابات مجاري البول، حصر البول، البواسير، الزحار (الزنطارية)، الامساك، الوهن، عسر الهضم، التهاب الأمعاء، علل القلب، والأرق ومرض السكر[١].

جاء عن الصادق عليه السلام عن آبائه عليهم السلام قال: قال أمير المؤمنين عليه السلام: كلوا الدبّا فإنّه يزيد في الدماغ، وكان رسول الله صلى الله عليه وآله يعجبه الدبّاء[٢].

- بيان: قال المجلسي رحمه الله: الدبّاء بالضم والتشديد: القرع كالدبّة الواحدة: بهاء، كذا في القاموس. وفي بحر الجواهر الدبّاء بالضم والمد وتشديد الموحدة: القرع. وقال ابن حجر: ويجوز القصر، وقيل: الدباء أعم من القرع، لأنّ القرع لا يطلق إلاّ على الرطب. وقيل: الدبّاء هو اليابس منه[٣].

جاء عن علي عليه السلام قال: عليكم بالقرع، فإنّه يزيد في الدماغ[٤].

- بيان: قال المجلسي رحمه الله (في القاموس): القرع حمل اليقطين واحدته بهاء[٥].

وقد ورد عن علي عليه السلام قال: إنّ الدبّا يزيد في العقل[٦].

روي عن موسى بن بكر، قال: سمعت أبا الحسن عليه السلام يقول: الدبّاء يزيد في العقل[٧].

جاء عن جعفر، عن أبيه عليهما السلام قال: الدبّاء يزيد في الدماغ[٨].

---

(١) قاموس الغذاء: ٧٥٥.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٢٥، عن الخصال: ٦٣٢.

(٣) بحار الأنوار: ٢٢٥/٦٣.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٢٥، عن عيون الأخبار: ٢ / ٣٦.

(٥) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٢٦.

(٦) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٢٦، عن أمالي الطوسي: ١ / ٣٧٢.

(٧) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٢٧، عن المحاسن: ٥٢٠.

(٨) المصدر نفسه.

بالإسناد عن موسى بن جعفر، عن أبيه، عن جدّه ﷺ قال: كان فيما أوصى به رسول الله ﷺ علياً ﷺ أن قال: يا علي عليك بالدبّاء، فكله فإنه يزيد في العقل والدماغ[١].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: كأنّ زيادة العقل، لأنه مولّد للخلط الصحيح وبه تقوى القوى الدماغية التي هي آلات النفس في الادراكات. والمراد بزيادة الدماغ أما زيادة قوته، لأنه يرطب الأدمغة اليابسة ويبرد الأدمغة الحارة أو زيادة جرمه ،لأنّه غذاء موافق لجوهره، والأوّل أظهر[٢].

روي عن ذريح، قال: قلت لأبي عبد الله ﷺ: الحديث المروي عن أمير المؤمنين ﷺ في الدبّاء أنه قال: كلوا الدبّاء فإنّه يزيد في الدماغ؟ فقال الصادق ﷺ: نعم وأنا أقول: إنّه جيّد لوجع القولنج[٣].

جاء عن الحسين بن علي ﷺ قال: قال رسول الله ﷺ: كلوا اليقطين فلو علم الله أنّ شجرة أخفّ من هذه أنبتها على أخي يونس، وإذا اتخذ أحدكم مرقاً فليكثر فيه من الدبّا. فإنّه يزيد في الدماغ والعقل[٤].

في حديث عن رسول الله ﷺ أنه كان يعجبه الدبّا، ويلتقطها من الصحفة، ويقول: الدبّا تزيد في الدماغ.

وعنه ﷺ: قال: عليكم بالدبا، فإنّه يذكي العقل، ويزيد في الدماغ[٥].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٢٧، عن المحاسن: ٥٢١.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣/٢٢٧.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٢٨، عن طب الأئمة: ١٢٨.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٢٨، عن مكارم الأخلاق: ٢٠١.

(٥) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٢٩، عن دعائم الإسلام: ٢ / ١١٣.

○ استعمالات اليقطين:

يستعمل اليقطين داخلياً: مسهلاً حسناً، بشرب قدح من عصيره على الريق في كل صباح.

ويستعمل خارجياً: ضد الحروق، والالتهابات، والخراجات، وذلك بوضع كمادات عليها من بزور القرع.

وبزور القرع يستفاد منها في الوصفات التالية:

١ ـ لطرد الدودة الوحيدة: تقشر كمية من ٣٠ ـ ٥٠غ من بزر القرع وتدق حتى تصبح عجيناً، فتمزج بمقدار من الحليب، وتكرر العملية خلال ثلاثة أيام، وبعدها يؤخذ مسهل قوي.

٢ ـ لمعالجة العجز الجنسي: تؤخذ كمية متعادلة من بذور القرع والخيار والبطيخ الأصفر، فتقشر وتدق ناعماً، وتمزج بمقدار من السكر وتؤكل في كل يوم ثلاث ملاعق.

جاء عن الصادق عليه السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: من أكل الدبّا بالعدس رقّ قلبه عند ذكر الله، وزاد في جماعه[1].

٣ ـ لمعالجة الأرق والتهابات مجاري البول: يطبخ في ماء ـ أو حليب ـ مقدار من بذر القرع المقشر المهروس ويؤخذ منه يومياً[2].

بإسناده عن الرضا، عن آبائه عليهم السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: إذا طبختم فأكثروا القرع، فإنّه يسرّ قلب الحزين[3].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٢٨، عن مكارم الأخلاق: ٢٠١.

(٢) قاموس الغذاء: ٧٥٥.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٢٥، عن عيون الأخبار: ٢ / ٣٦.

بيان: قال المجلسي ﷺ: قيل: يصير سبباً لسرور يحصل من حركة الروح إلى الخارج، ومع كثرة الروح وصفائها ورقتها واعتدالها، تكون الحركة أكثر، وأكل القرع يفعل جميع ذلك. وأيضاً الحزن يحصل بحركة الروح إلى الداخل قليلاً قليلاً بسبب مؤذٍ، وهي تصير سبباً لحرارة القلب، والقرع لبرودته يرفع ذلك، وأيضاً لرطوبته يقلّل الخلط السوداوي المولّد للحزن[1].

○ اليقطين في الغذاء والصناعة:

تستعمل ثمار القرع غير الناضجة كخضار تطبخ أو تسلق أو تقلى. وتخبز الثمار الناضجة أو تعلّب، أو تقدّم للماشية، وتصنع من بعضها مربيّات، ويستخرج من البذور الغنية بالفيتامينات والدهون زيت يصلح للطعام. وتملّح البذور وتحمّص وتباع نقولات رائجة تستهلك منها كميات كبيرة.

وقرع الدبّاء تصنع منه أوعية في عدّة مناطق تقوم مقام الزجاجات والعلب والصفائح. وتستعمل قدوراً للطبخ والغلي ولا تتلف،كما تصنع منه أواني الزينة والنقش المزخرف[2].

---

(١) بحار الأنوار: ٢٢٥/٦٣.

(٢) قاموس الغذاء: ٧٥٦.





(الشكل ٤) القرع

بابُ الفُجْل

الفُجْلُ: Le radis (The radish)

الفجل نبات حولي ـ أو شبه حولي ـ من الفصيلة الصليبية اسمه العلمي (رافانوس). له جذر وتدي لحمي ومجموعة من الأوراق الصغيرة يحل محلها فيما بعد القائم المثمر من النبات، وله أنواع كثيرة زرعت منذ ألفي سنة ولا تزال قريبة من النوع الأصلي، وتتحول عادة إلى نوع ذي جذر جاف خشبي. تزرع أنواع الفجل في جميع الأنحاء، وتطلب لرائحتها الحادة، وتختلف أصنافها في الحجم والشكل ولون الجذور، وتؤكل ـ على الأكثر ـ غير مطبوخة[١].

○ الفجل في الطب القديم:

لعب الفجل ـ بجميع أنواعه ـ دوراً هاماً في الطب القديم، فاستعمل لعلاج النظر، ولإذابة الرمال والحصى، ولوقف بصق الدم، ولإدرار البول، ولمكافحة السموم[٢].

---

(١) قاموس الغذاء: ٤٧١.

(٢) قاموس الغذاء: ٤٧١.

روي عن حنّان بن سدير، قال: كنت مع أبي عبد الله عليه السلام على المائدة، فناولني فجلة، فقال: يا حنّان كل الفجل، فإنّ فيه ثلاث خصال: ورقه يطرد الرياح، ولبّه يسربل البول، وأصوله تقطع البلغم[١].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: يقال: سربله أي ألبسه السربال، ولا يناسب المقام إلا بتجوّز وتكلّف بعيد. وفي المكارم وبعض نسخ الكافي «يسهّل» وفي بعضها «يسيل» وهما أصوب[٢].

جاء عن أمير المؤمنين عليه السلام قال: الفجل أصله يقطع البلغم، ويهضم الطعام، وورقه يحدّر البول[٣].

وعن أبي عبد الله عليه السلام قال: الفجل أصله يقطع البلغم، ولبّه يهضم، وورقه، يحدّر البول تحديراً[٤].

روي عن حنّان بن سدير، قال: دخلت على أبي عبد الله عليه السلام وبين يديه المائدة، فقال لي: ادن وكل، فدنوت فأكلت معه، فقال: يا حنّان كل الفجل، فإنّ ورقه يمرئ، ولبّه يسربل، وأصوله تقطع البلغم[٥].

بيان: قال المجلسي رحمه الله كأنّ المراد بلبّه بذره[٦].

نقل عن ابن مسعود قال: قال صلى الله عليه وآله إذا أكلتم وأردتم أن لا يوجد لها ريح، فاذكروني عند أوّل قضمة[٧].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٣٠، عن الخصال: ١٤٤.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣/٢٣٠.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٣٠، عن أمالي الطوسي: ١ / ٣٧٣.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٣١، عن المحاسن: ٥٢٤.

(٥) المصدر نفسه.

(٦) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٣١.

(٧) مكارم الأخلاق: ٤٧٢.

وإذا أكل الفجل قبل الطعام دفعه إلى فوق، فيسهل القيء وخصوصاً مع ماء العسل، وإذا أكل أدرّ الطمث، وبزره بالخل يقيء ويدرّ البول ويحلّل ورم الطحال، وإذا طبخ بالسكنجبين (شراب من الخل والعسل) وتغرغر به حارا نفع الخناق، وإذا شرب بالشراب نفع من نهشة الحية، وإذا تضمد به على القرحة الغنغرينية أو القوباء أبرأها. وهو يزيل النمش والكلف، جيد لوجع المفاصل، ويدرّ اللبن ويزيد فيه، وإذا طلي البدن بماء الفجل بعدت عنه الهوام، وورقه يحدّ البصر - أكلاً - وأكل الفجل يحسن اللون، وينبت الشعر المتناثر ويحسنه، وشرب أوقية من عصير أغصان الفجل بلا ورق يفتت الحصى صغاره وكباره في المثانة.

والتغرغر بخله يزيل الخوانيق، وإذا جعل بذره على القوباء مسحوقاً منخولاً أبرأها، وكذا طلاؤها بماء ورقه.

والإكثار من الفجل الطري يمغص، والفجل يسرع إليه العفن ولا سيما في المعدة فيبخر تبخيراً نتناً، ومن تجاربهم إذا قوّر رأس الفجلة، وقطر فيها دهن ورد، ثمّ قطر في الأذن الوجعة أبرأها، وإذا قوّرت قطعة من الفجل ووضع في حفرة التقوير أربعة دراهم من بزر اللفت وغطيت بقطعتها التي قوّرت منها أولاً، وغلّف الكل بعجين، ثم دفنت في حرارة نارية حتى ينضج العجين، ثم استخرجت الفجلة وقد بردت ثم تطعم لصاحب الحصاة، فإنها تبرئه، يفعل ذلك ثلاثة أيام[1].

○ الفجل في الطب الحديث:

وفي الطب الحديث تبيّن من تحليل الفجل أنّه يحتوي على: ٨٥٪ ماء، ومواد نشوية ومعدنية قليلة ونسبة منخفضة من فيتامينات /ب، ب، ج/ وفي

(١) قاموس الغذاء: ٤٧٢.

جذوره فيتامينات /أ ـ ج/ والكالسيوم، والحديد وحمض النيكوتنيك واليود والكبريت والمنغنيز والرافانول (وهو جوهر كبريتي).

وقيل في فوائده: إنّه مشهٍ، مضاد للحفر، مضاد للرشح، مطهر عام، وهو يقوّي العظام، ويدر البول، وعصيره على الريق يفيد ضد الأحماض الصفراوية، ونوبات الكبد والرمال، وبعد الطعام يعين على الهضم وعلل الصدر، وينفع ضد السعال الديكي وتخمرات الأمعاء[1].

○ قيمته الغذائية:

للفجل قيمة غذائية حسنة لاحتوائه على بعض الفيتامينات وعلى الكبريت (المفيد للجلد والشعر) والحديد (المفيد ضد فقر الدم) ولكن الزيت الطيّار الموجود في قشرته ـ وهو الذي يعطيه النكهة الحرِّيفة يجعله صعب الهضم ولا تتحمّله المعدة الضعيفة ويجب أن يمضغ كثيراً لأن اللعاب الكثير ضروري لتسهيل هضمه. وأوراقه أحسن منه في كل ما ذكر.

يسمح للبدينين بتناول الفجل بلا مواد دسمة: كالسمن والزبدة والزيت، وبلا ملح.

وللذين يشكون من قلة إفراز أكبادهم، وبعض الأطباء يوصون بتناول الفجل للمصابين بالرمال والحصى، كما يوصى بتناوله المصابون بأمراض المرارة والنقرس والروماتيزم، والأطفال والحبالى وفقراء الدم لوجود الحديد فيه. ويشترط أن يكون الفجل طرياً طازجاً ويمضغ جيداً.

---

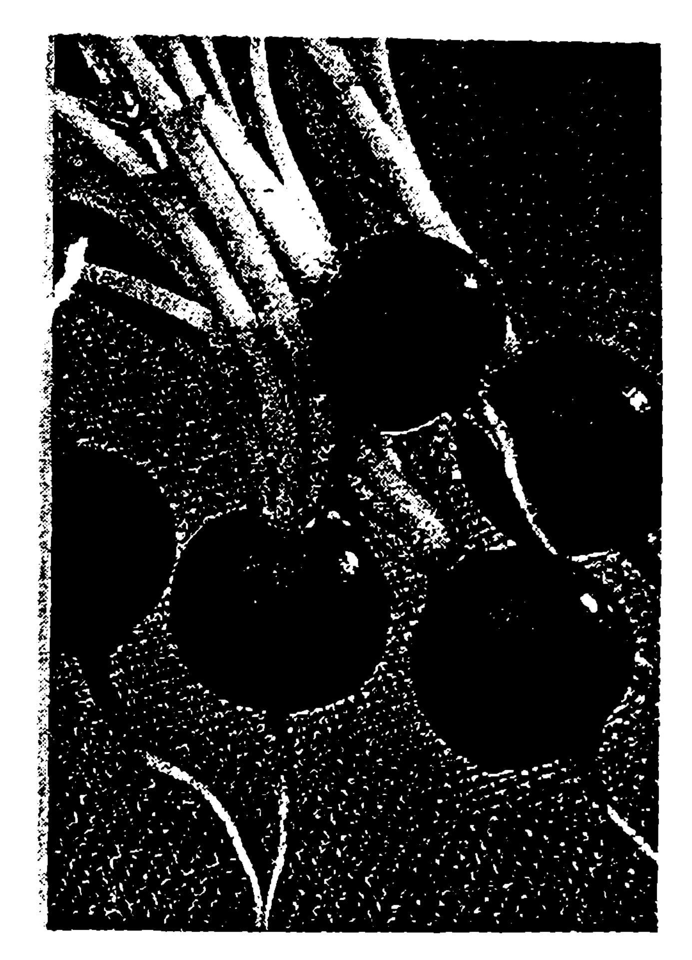
(١) قاموس الغذاء: ٤٧٢.

ويفيد الأشخاص الذين يعانون من أمراض الجلد لوجود الكبريت فيه.

ويمنع الفجل عن المصابين بأمراض الكبد، والمغص المعوي والمعدي وذوي الأجهزة الهضمية الضعيفة[1].

---

(١) قاموس الغذاء: ٤٧٢.





(الشكل ٥) الفجل

باب الكمأة

الكمء: Les Truffes (Tcber) (The truffle)

لفظ مفرد جمعه كمأه وأكمؤ، هو اسم جنس فطور من رتبة /الزِّقيات/. والفصيلة الكمئية، لا ورق له ولا جذع، ينمو في الصحارى وتحت أشجار البلوط في باطن الأرض على عمق يتراوح بين /١٦ ـ ١٩/ سم وبين حجم البندقة والبرتقالة على ـ حسب أنواعها ـ ورائحته عطرية.

○ أنواع الكمأة:

من أنواع الكمأة جنس /ترفاس/ معظم الأكمؤ التي تخرج في ديار الشام هي من هذا الجنس وحده. وهذه تتكاثر طبيعياً في السنوات الممطرة.

ولا تظهر في سنوات ينقطع فيها المطر.

ـ ومن أشهرأنواعها: كمء أبيض شتوي، كمء صيفي، كمء جبلي، كمء أسود البَوْغ (ما يكون في جوفها).

ـ وأنواعها بحسب لون جلدها ثلاثة: الأسود والأبيض والأحمر.

نوع الكمأة السوداء وتسمى: الفقعة توجد في مناطق البحر الأسود وتستعمل لتخدير النحل وقت جني العسل وهي أهم الأجناس، والنوع الأبيض قليل القيمة. والأحمر قليل الوجود ولذا كان استعماله محدوداً.

ـ تسمى الكمأة باسم: بنت الرعد لأنها كما يقال: تكثر في أوقات الصواعق والبروق والأنواء الجوية, فصحّفها بعضهم إلى نبات الرعد. وتسمى باللهجة العاميّة الدارجة /الكَمَهْ/ وقيل سميت: ((كمأة)) لاستتارها، ومنه في اللغة ((كما: كتم الشهادة إذا سترها وأخفاها))، والكمأة مخفيّة تحت الأرض لا ورق لها ولا ساق.

عرف العرب الكمأة منذ وجدوا في البادية حيث مهد الكمأة الأول. ومن الطبيعي أن يكونوا أوّل من عرفها واختبرها وتذوقها، ولقد تحدثت معاجم اللغة العربية عن الكمأة وأوردت تصريف اسمها واشتقاقه وما اشتق منه(١).

روي عن فاطمة بنت علي، عن إمامة بنت أبي العاص بن الربيع وأمّها زينب بنت رسول الله صلى الله عليه وآله قالت: أتاني أمير المؤمنين عليه السلام في شهر رمضان، فأتى بقثّاء وتمر وكمأة، وكان يحب الكمأة(٢).

تكملة: قال المجلسي رحمه الله: الكمؤ بالفتح معروف، قال الجوهري: الكمأة واحدها كمؤ على غير قياس. انتهى. وقال الأطباء: هو أصل مستدير لا ورق له ولا ساق لونه إلى الحمرة، يوجد في الربيع عند كثرة الثلوج والأمطار، ويؤكل نيّئاً ومطبوخاً وله أسماء وأصناف: فمنه الفطر، قال في القاموس: الفطر بالضمّ وبضمتين، ضرب من الكمأة قتّال، انتهى. وقال ابن البيطار نقلاً عن ديسقوريدوس: الفطر: منه ما يصلح للأكل، ومنه ما لا يصلح ويقتل، إما لأنه ينبت بالقرب من مسامير صدّية، أو خرق متعفنة أو أعشاش بعض الهوام الضارة أو شجر خاصيتها أن يكون الفطر قتالاً إذا أنبت بالقرب منها وقد يوجد على هذا الصنف من الفطر رطوبة لزجة، فإذا قلع ووضع في موضع فسد وتعفن سريعاً.

---

(١) قاموس الغذاء: ٦٠٢.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ٢٣٢، عن المحاسن: ٥٢٧.

ـ وأما الصنف الآخر فيستعمل في الأمراق وهو لذيذ وإذا أكثر منه أضر، ويعرض منه اختناق أو هيضة، وقال جالينوس: قوة الفطر قوة باردة رطبة شديدة، ولذلك هو قريب من الأدوية القتّالة ومنه شيء يقتل، وخاصة كل ما كان يخالط جوهره شيء من العفونة، انتهى.

ـ ومنه الفقع، قال الفيروز آبادي: الفقع ويكسر: البيضاء الرخوة من الكمأة والجمع كعنبة. وقال البيطار: هو شيء يتكون تحت الأرض بقرب المياه وهو أبيض مدور أكبر من الكمأة يوجد في الأرض، وكل واحدة قد تشقّقت ثلاثاً أو أربع قطع إلاّ أن بعضها ملتصق ببعض، وهو أسلم من الفطر، وليس فيه شيء يقتل كما في الفطر، وهو بارد رطب غليظ.

ـ ومنه (في المخطوطة) ما يقال له بالفارسية: كشنج (وزان أعرج) ويقال له: كل كندة، ينبت في الرمل وفي خراسان وما وراء النهر أكثر، وقيل هو مسكر، وهو مجوّف، ورطبه بمقدار جوزة كبيرة، وقالوا: هو أيضاً بارد غليظ بطيء الهضم.

ـ ومنه الغرشنة: قال ابن بيطار: هي كثيرة بأرض بيت المقدس وتعرف هناك بالكرشنة. قال ابن سينا: هو جنس من الكمأة والفطر، شكله شكل كأس صغير متبسّم متشنّج ناعم الملمس، ويغسل به الثياب، ويؤكل في الأشياء الحامضة، وقال ابن بيطار في الكمأة نقلاً عن بعضهم: الكمأة الحمراء قاتلة، وأجودها تلذذاً أشدها إملاساً، وأميلها إلى البياض، وأما المتخلخل الرخو فرديَ جداً، وهو في المعدة الحارة جيد جداً. وإذا لم تهضم لإكثار منه أو لضعف المعدة فخلطه ردي جداً غليظ يولّد الأوجاع في أسفل الظهر والصدر.

وعن ابن ماسة: باردة رطبة في الدرجة الثانية، وعن المسيح عليه السلام يولد السدد أكلاً. وماؤها يجلو البصر كحلاً. وعن الغافقي من خواص الكمأة أنَ من أكلها فأي شيء من ذوات السموم. لذعه والكمأة في معدته مات، ولم يخلّصه دواء البتّة.

وأما ماء الكمأة فمن أصلح الأدوية للعين إذا ربي بـه الإثمد واكتحل بـه، فإنه يقوي أجفان العين ويزيد في الروح الباصرة قوّة وحدة، ويدفع عنهـا نـزول الماء. انتهى[١].

○ الكمأة في الطب القديم:

تحدث الأطباء العرب كثيراً عن الكمأة، ومما قـالوه فيهـا: هـي مما يوجد في الربيع، ويؤكل نيئاً ومطبوخاً، وهي من أطعمة أهـل البـوادي، وتكـثر بـأرض العرب وأجودها ما كانت أرضها رملية قليلـة الماء وهـي أصنـاف منهـا: صنف قتّال يضرب لونه إلى الحمرة يحدث لأجله الاختناق. وهي رديئة للمعدة، بطيئة الهضـم، إذا أدمنـت أورثـت القولنـج والسكتة والفـالج ووجـع المعـدة وعسـر البول. والرطبة أقل ضرراً من اليابسـة، ومـن أكلهـا فليدفنهـا في الطين الرطـب ويسلقها بالماء والملح والصعتر ويأكلهـا بـالزيت والتوابـل الحـارّة لأن جوهرهـا أرضي غليظ، وغذاءها رديء لكن فيها جوهر مائي لطيف يدل على خفتها.

ـ والاكتحـال بهـا نـافع مـن ظلمـة البصـر والرمـد الحـار، ومـاءهـا أصلـح الأدوية للعين إذا ربّي به الإثمد واكتحل به، فإنه يقـوي أجفـان العـين ويزيـد في الروح الباصرة، وفيه قوّة وحدّة ويدفع عنها نزول الماء[٢].

جاء عن الرضا، عن آبائه عليهم السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: الكمأة من المن الذي أنزل الله تعالى على بني إسرائيل، وهي شفاء العين. الخبر[٣].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣/٢٣٢ ـ ٢٣٣.

(٢) قاموس الغذاء: ٦٠٣.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ٢٣١، عن عيون الأخبار: ٢ / ٧٥.

روي عن أبي هريرة، قال: قال رسول الله ﷺ: الكمأة من المنّ، وماؤها شفاء العين[١].

جاء عن أبي عبد الله عليه السلام قال: قال رسول الله ﷺ: الكمأة من نبت الجنة، وماؤها نافع من وجع العين[٢].

وعن أبي عبد الله عليه السلام قال: قال رسول الله ﷺ: الكمأة من المنّ، والمنّ من الجنة، وماؤها شفاء للعين[٣].

○ الكمأة في الطب الحديث:

ـ وفي الطب الحديث وجد في تحليل تركيبها، أنّ فيها من البروتين نحو ٩٪، ونشويّات وسكريّات ١٣٪، ودسم ١٪ وفيها من المعادن:

الفوسفور ـ الصوديوم ـ الكالسيوم ـ البوتاسيوم. وهي غنية بفيتامين ب١ وتفوق في تنشيط القوى الجنسية جميع أنواع الفطور.

وتحتوي الكمأة على كميّة من النيتروجين بجانب الكربون والأوكسجين والهيدروجين وهذا ما يجعل تركيبها شبيهاً بتركيب اللحم. وطعم المطبوخ منها مثل طعم كلى الضأن، والكمأة النيئة عسرة الهضم وإذا طبخت ـ جيداً ـ تصبح سهلة الهضم سائغة الطعم.

تمنع الكمأة عن المصابين بأمراض التحسس كالشري والحكّة وبعض العلل الجلدية، وعن المصابين بعسر الهضم وآفات المعدة والأمعاء[٤].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ /٢٣١، عن أمالي الطوسي: ١ / ٣٩٤.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ٢٣٢، عن المحاسن: ٥٢٧.

(٣) المصدر نفسه.

(٤) قاموس الغذاء: ٦٠٣.





(الشكل ٦) الكمأة

بابـ الرِّجلة والفرفخ

البقلة الحمقاء

ـ نبتة سنوية عشبيَة لحمية من فصيلة الرَجليَات ذوات الفلقتين كثيرة التويجات، تعرف في دمشق باسم: بقلة وفي لبنان: فرفحين وفرفحينه، والإسمان من اللغة السريانية وفي بعض معاجم اللغة العربية تسمى: (الفرفخ والفرفخة، والبقلة المباركة، والرِجلة في مصر) وسميت البقلة (الحمقاء) لأنها لا تنبت إلا في مسيل الماء فيقلعها السيل ويذهب بها[1].

بيان: قال المجلسي ﷺ: قال في القاموس: الفرفخ: الرجلة معرب بربَهن أي عريض الجناح. وقال: البقلة المباركة: الهندباء أو الرجلة. وكذا البقلة الليِّنة وكذا بقلة الحمقاء انتهى. وقال سليمان بن حسان: زعموا أنَها سميت حمقاء لأنَها تنبت على طرق مداس الناس، فتداس وعلى مجرى السيل، فيقلعها.

وقال الأطباء: باردة في الثالثة، رطبة في الثانية يقطع الثآليل بخاصيته، ويسكن الصداع الحار والتهاب المعدة شرباً وضماداً وينفع من الرمد ونفث الدم[2].

---

(١) قاموس الغذاء: ٨٠.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٣٥.

للبقلة أنواع عديدة والتي تؤكل هي البقلة الحمقاء التي تزرع بزورها الدّقاق أو تنبت عفواً والجزء المأكول منها هو أوراقها التي تدخل نيئة في السلطة أو الفتوش وغيرهما كما تطبخ مع اللحم[١].

عن أبي عبد الله عليه السلام قال: وطئ رسول الله صلى الله عليه وآله الرمضاء، فأحرقته، فوطئ على الرجلة وهي البقلة الحمقاء فسكن عنه حر الرمضاء، فدعا لها وكان يحبها[٢].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: في القاموس: الرجلة بالكسر: الفرفخ، ومنه أحمق من رجله، والعامة تقول: من رجله، وقال: (رمض قدمه): احترقت من الرمضاء أي الأرض الشديدة الحرارة.

قال أبو عبد الله عليه السلام: ليس على وجه الأرض بقلة أشرف ولا أنفع من الفرفخ، وهي بقلة فاطمة عليها السلام. ثمّ قال: لعن الله بني أمية هم سمّوها بقلة الحمقاء بغضاً لنا وعداوة لفاطمة عليها السلام[٣].

جاء عن النبي صلى الله عليه وآله أنّه كان يحب الرِّجلة وبارك فيها[٤].

اعتبرت البقلة زمناً طويلاً في الماضي نباتاً طبيّاً. ووصفت لمعالجة أوجاع الرأس والمثانة.

وجاء عن أبي عبدالله عليه السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: عليكم بالفرفخ وهي المكيسة، فإنّه إن كان شيء يزيد في العقل فهي[٥].

بيان: قال المجلسي رحمه الله وهي المكيسة على بناء اسم الآلة أو الفاعل من الأفعال أو التفعيل من الكياسة.

---

(١) قاموس الغذاء: ٨٠.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ٢٣٤، عن المحاسن: ٥١٧.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ٢٣٥، عن المحاسن: ٥١٧.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣ / ٢٣٥، عن دعائم الإسلام: ٢ / ١١٣.

(٥) بحار الأنوار: ٦٣ / ٢٣٥، عن المحاسن: ٥١٨.

والبقلة تشفي القروح، وتقطع النزيف وداء الحفر، وتطرد الديدان.

ونقل، عن ابن سينا أنها تقلع الثآليل إذا حكّت بها، وورقها ينفع من الضّرس من أكل الحموضة وبزرها إذا خلط بالخل، يصبّر على العطش طويلاً، ويستصحبها المسافرون في أسفارهم عند توقّع فقد الماء(١).

وروي أنّ النبي ﷺ وجد حرارة فعضّ على رجلة، فوجد لذلك راحة، فقال: اللهم بارك فيها، إنّ فيها شفاء من تسع وتسعين داء، انبتي حيث شئت.

وروي أنّ فاطمة ؑ كانت تحب هذه البقلة فنسب إليها، وقيل: بقلة الزهراء، كما قالوا: شقائق النعمان، ثمّ إنّ بني أمية غيرتها، فقالوا: بقلة الحمقاء، وقالوا: الحمقاء صفة البقلة لأنها تنبت بممر الناس ومدرج الحوافر فتداس(٢).

وفيها قبض يمنع السيلانات المزمنة، وغذاؤها قليل. وهي قامعة للصفراء وتنفع من بثور الرأس غسلاً ومن الرمد ـ كحلاً ـ بمائها، وتمنع القيء، وتحبس نفث الدم من الحيض، وينفع ماؤها من البواسير الدامية والحميات الحارة، وإن شربت وأكلت تقطع الإسهال(٣).

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٣٤.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ٢٣٥، عن دعوات الراوندي.

(٣) قاموس الغذاء: ٨٠.

باب الجرجير

الجرجير: La Roquette (the Rochet)

بقلة حريفة سنوية برية وزراعية، يؤكل ورقها على شكل سلطة، ولها عدّة أنواع، ومن أسمائها: الكثاة، الكثأ، الكنثأ، الإيهان[١].

○ الجرجير في الطب القديم:

عرف العرب الجرجير، وورد في شعرهم، ووصف في الطب القديم بأنّ بذوره منفّطة كالخردل، وشرب عصير أوراقه وأكل بذوره يقوي جنسياً، وهو مضاد لحفر الأسنان ومنبه، ومدر للبول، وهاضم للطعام، وملّين للبطن وبزره وماؤه يزيلان النمش والبهق طلاءً[٢].

○ الجرجير في الطب الحديث:

وفي الطب الحديث وصف الجرجير بأنّ شرب نقيعه المر يفيد ضد داء الحفر، وينقي الدم، وينظّف المعدة، وينفع ضد علل الكبد، وأمراض الكلى

---

(١) قاموس الغذاء: ١٤٣.

(٢) المصدر نفسه.

والاستسقاء، والحصى، والنقرس، ويصنع نقيعه بصب نصف ليتر من الماء المغلي على /٢٠/غ من أوراق الجرجير. وقيل: عنه، أنّه يحتوي على فيتامين /ج/ وكالسيوم وفوسفور ومواد حريفة، والمأكول منه هو أوراقه[١].

ولقد وردت أحاديث للنبي صلى الله عليه وآله وآل بيته عليهم السلام عن الجرجير، كقوله في:

جاء عن أبي جعفر عليه السلام قال: الجرجير شجرة على باب النار[٢].

روي عن المثنى بن الوليد، قال: قال أبو عبد الله عليه السلام: كأني أنظر إلى الجرجير يهتز في النار.

وعن أبي عبد الله عليه السلام قال: كأني أنظر بها تهتز في النار[٣].

روي، عن عيسى بن عبد الله العلوي، عن أبيه، عن جدّه، قال: نظر رسول الله صلى الله عليه وآله إلى الجرجير، فقال: كأني أنظر إلى منبته في النار[٤].

وروي، عن علي بن أبي حمزة قال: قال أبو عبد الله عليه السلام: لبني أمية من البقول الجرجير[٥].

جاء عن الرضا عليه السلام قال: الباذروج لنا والجرجير لبني أميّة[٦].

نقل عن أبي عبد الله عليه السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: أكره الجرجير، وكأني أنظر إلى شجرتها نابتة في جهنم. وما تضلّع منها رجل بعد أن يصلي العشاء إلاّ بات تلك الليلة ونفسه تنازعه إلى الجذام[٧].

---

(١) قاموس الغذاء: ١٤٣.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٣٦، عن المحاسن: ٥١٨.

(٣) المصدر نفسه.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٣٧، عن المحاسن: ٥١٨.

(٥) المصدر نفسه.

(٦) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٣٧، طب الأئمة: ١٣٩.

(٧) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٣٧، عن المحاسن: ٥١٨.

وفي حديث آخر: من أكل الجرجير بالليل ضرب عليه عرق الجذام من أنفه، وبات ينزف الدم[١].

بيان: قال المجلسي ﵀: قال في النهاية: في حديث زمزم: فشرب حتى تضلّع أي: أكثر من الشرب حتى تمدّد جنبه وأضلاعه وفي القاموس: نزف ماء البئر: نزحه كله، والبئر نزحت: كنزفت بالضم لازمٌ ومتعدٍ، ونزف فلان دمه كعني إذا سال حتى يفرط، فهو منزوف ونزيف، ونزفه الدم ينزفه. انتهى.

ـ وضرب عرق الجذام كناية عن تحرّك مادته لتوليده أبخرة حارّة توجب احتراق الأخلاط وانصبابها إلى المواضع المستعدة للجذام، ولما كان الأنف أقبل المواضع لذلك خُصّ بالذكر، ولذا يبتدئ غالباً بالأنف، «ونزف الدم» إما كناية عن طغيانه واحتراقه وانصبابه إلى المواضع، أو عن قلّة الدم الصالح في البدن[٢].

جاء عن الصادق ﵇ قال: أكل الجرجير باللّيل يورث البرص[٣].

في الحديث قال النبي ﷺ: من أكل الجرجير، ثمّ نام ينازعه عرق الجذام في أنفه، وقال: رأيتها في النار[٤].

ومن ذلك قوله ﷺ «بخبر طويل» روي عن أنس بن مالك سمعه منه ﷺ عند ذكره منافع كثيرة من بقول الأرض ومضارّها، فقال ﷺ عند ذكر الجرجير: «فو الذي نفس محمد بيده ما من عبد بات وفي جوفه شيء من هذه البقلة، إلاّ بات والجذام يرفرف على رأسه، حتى يصبح إمّا أن يسلم وإمّا أن يعطب».

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٣٧، عن المحاسن: ٥١٨.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٣٦.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٣٧، عن مكارم الأخلاق: ٢٠٥.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٣٧، عن دعوات الراوندي.

قال السيد رحمه الله: وهذا القول مجاز، لأن الداء المخصوص الذي هو في الجذام لا يصح أن يوصف بالرفرفة على الحقيقة، لأنّه عرض من الأعراض وإنما أراد عليه السلام: أنّ البائت على أكل هذه البقلة على شرف من الوقوع بالجذام لشدة اختصاصها بتوليد هذه العلة، فإما أن يدفعها الله تعالى عنه فتدفع، أو يوقعه فيها فتقع، وإنما قال عليه السلام: يرفرف على رأسه عبارة عن دنو هذه العلّة منه، فتكون بمنزلة الطائر الذي يرفرف على الشيء إذا همّ بالنزول إليه والوقوع عليه[١].

توضيح: قال المجلسي رحمه الله: اعلم أنّ الذي يظهر من كتب أكثر الأطباء، أنّ البقلة المعروفة عند العجم «تره تيزك» ليس هو الجرجير بل هو الرشاد.

قال ابن البيطار: الجرجير صنفان: بستاني وبرّي، كل واحد منهما صنفان: فأحد صنفي البستاني: عريض الورق، فستقي اللون، ناقص الحرافة، رحض طيب، والثاني: ورقه رقاق شديد الحرافة.

وقال صاحب الاختبارات: الجرجير: برّي وبستاني، والبرّي يقال له: الأيهقان، والبستاني يقال له بالفارسية: «كيكير» والجرجير البري يقال له: الخردل البري ويستعمل بذره مكان الخردل، وقال: الرشاد الحرف ويقال له بالفارسية: سبندان وتره تيزك[٢].

روي عن موفق مولى أبي الحسن عليه السلام قال: كان إذا أمر بشيء من البقل يأمر بالإكثار من الجرجير، فيشترى له، وكان يقول: ما أحمق بعض الناس؟! يقولون، أنّه ينبت في وادي جهنم والله تبارك وتعالى يقول: ﴿*وقودها الناس والحجارة*﴾[٣] فكيف ينبت البقل؟؟[٤]

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٣٨، عن المجازات النبوية: ٩٧.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٣٨.

(٣) سورة التحريم: ٦.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٣٧، عن المحاسن: ٥١٨.

بيان: قال المجلسي ﴿رحمه الله﴾: في الكافي: عن موفق مولى أبي الحسن ﴿عليه السلام﴾ قال: كان مولاي أبي الحسن ﴿عليه السلام﴾ إذا أمر بشراء البقل يأمر بالإكثار منه ومن الجرجير[1].

- ويقول المجلسي ﴿رحمه الله﴾: يمكن الجمع بين هذا الخبر وسائر الأخبار بأنّ النفي في هذا الخبر كونه على حقيقة البقلية، والمثبت في غيره كونه على هذا الشكل والهيئة كشجرة الزقوم، ويحتمل أن يكون أخبار الاثبات والانبات محمولة على التقيّة.

---

(١) الكافي: ٦ / ٣٦٨.







(الشكل ٧) الجرجير

باب الخس

الخس: La bailue (the lettuce)

نبات عشبي من الفصيلة المركبة «اللُسينية الزهر» التي منها الخس ـ الهندباء ـ أصله نبات برّي، وقديم جداً، وجدت بذوره في آثار فرعونية، ووجدت له نقوش كثيرة منها نقش صورة إله الخصب والتناسل المشهور في الأقصر وقد تكدّست تحت رجليه أكوام من الخس، وورد ذكر الخس في «ورقة إيبرس الطبية» ضمن مركبات لوجع الجنب، وطرد الديدان والنفخة.

وعرفه ملوك الفرس قبل ميلاد السيد المسيح ﷺ بثلاثمائة سنة، وزرع الإغريق ثلاثة أصناف منه، وكان الرومان يكثرون من أكله في ولائمهم الضخمة ليساعدهم على الهضم، والجنود الرومان كانوا يجفّفون أوراق الخس في الشمس ويدخنونها لتهدئة الأعصاب، والامبراطور الروماني (أوغست) شفي من مرض الكبد بعصير الخس ـ كما قيل ـ ويروى أنّ الطبيب ديسقوريدوس في القرن الأول قبل الميلاد كان يديم أكل الخس لتهدئة العضلات والأعصاب[1].

---

(١) قاموس الغذاء: ٢٠١.

○ الخس في الطب القديم:

تحدث الأطباء العرب والقدماء مطولاً عن فوائد الخس، ومما قالوه: جيد للمعدة مبرد، منوم، فعن أمير المؤمنين عليه السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: «كلوا الخس فإنه يورث النعاس، ويهضم الطعام»[١].

وهو أيضاً مدر للبول، وإذا طبخ يكون أكثر غذاء، ويوافق الذين يشكون من معدهم، وإذا شرب منقوع بذر، نفع من الإحتلام الدائم، وقطع شهوة الجماع، ودوام أكله يحدث غشاوة على العين، وهو أجود البقول غذاء، ويولد دماً ليس بكثير ولا رديء[٢].

عن أبي عبد الله عليه السلام قال: عليكم بالخس، فإنه يطفئ الدم[٣].

وفي الكافي: مثله، لكنه، قال: فإنه يصفي الدم[٤].

قال الصادق عليه السلام: عليك بالخس، فإنه يقطع الدم[٥].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: لا يبعد أن يكون (يقطع الدم) تصحيف (يطفئ) أو يصفي أو المراد به ما يرجع إليهما أي يقطع سورة الدم أو الأمراض الدموية، وقال الأطباء: أنه بارد رطب في الثالثة، وقيل: في الثانية، وهو منوم مدر للبول، والدم المتولد منه أصلح من الدم المتولد من سائر البقول، ويصلح المعدة وذكروا له ولبذره منافع كثيرة[٦].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٣٩، عن مكارم الأخلاق: ٢٠٩.

(٢) قاموس الغذاء: ٢٠١.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٣٩، عن المحاسن: ٥١٤.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٣٩، عن الكافي: ٦ / ٣٦٧.

(٥) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٣٩، عن مكارم الأخلاق: ٢٠٩.

(٦) بحار الأنوار: ٦٣/٢٣٩.

وإذا دقَ وضمِّد به اليافوخ، سكَّن الحرارة في الرأس والهذيان. وهو سريع الهضم، ويسكِّن الصداع إذا أكل نيئاً مع الخل، ولا يصلح لمن به ربو أو قيح في صدره، وإذا استعمل في وسط الشراب منع من أمراض السكر. وينفع من حرقة الشمس ضماداً ويدفع العطش، ويشهي الطعام، وينفع من اليرقان مع الخل(١).

○ الخس في الطب الحديث:

وصف الخس بأن قيمته الغذائية قليلة، بينما الأبحاث الحديثة أكدت وجود المواد الدهنية والبروتينية والحرورية فيه إلى جانب غناه بالحديد والفوسفور والكالسيوم والنحاس واليود والكلور والزرنيخ والكوبالت والكاروتين والتوتياء والمنغنيز والكبريت والكلوروات وغيرها.

والخس غني بالماء الحيوي الذي يحمل الفيتامينات وأملاح المعادن.

وهو غني بفيتامينات /أ، ب، ج/ وقد اكتشف الغذائيون من جديد آثار فيتامين /هـ/ فيه (وهو فيتامين الإخصاب وتوازن الهرمونات الجنسية وتوالدها). وهذا ما يؤيد ـ ما نسبه إليه الطب القديم من فائدة في ـ تعزيزه القوة الجنسية ـ وأن قدماء المصريين كانوا يعالجون به العقم عند النساء. وبالتالي ينفي عنه ما نسب إليه: أنه عشب التهدئة والطهارة (وما أطلقه عليه مؤلف قديم من أنه: سلطة الخصيان) ويحتوي الخس على مادة هامة هي /لاكتوكاريوم/ التي تهدئ الأعصاب ولا تترك أثراً كآثار المخدرات والمنومات(٢).

---

(١) قاموس الغذاء: ٢٠٢.

(٢) قاموس الغذاء: ٢٠٢.

○ كيف يستعمل الخس:

يستعمل الخس داخلياً: مرطباً، مسكناً للألم، منظفاً للدم، مهدئاً، منوماً مليناً، مقوياً للبصر والأعصاب، وضد التشنج، والرمال، والنقرس، والسعال الديكي، والصرع، والأرق العصبي، والتحسس، وآلام الحيض والأمعاء، وفي معالجة مرض السكر، والعنصر الفعال فيه هي عصارته التي تعتبر مهدئاً من الدرجة الأولى، ويستعمل خارجياً للدمامل والخراجات والبثور.

يعصر الخس ويؤخذ من عصارته ـ شراباً ـ نحو غرام في اليوم. وتطبخ /٧٥/غ من أوراق الخس وضلوعه على نار هادئة مدة ٣٠ دقيقة في ليتر ماء، ويؤخذ منه ثلاثة كؤوس يومياً بين وجبات الطعام لمرضى السكري.

وللاستعمال الخارجي:

توضع الأوراق المطبوخة مع زيت الزيتون لبخات على الدمامل والخراجات والبثور والرضوض. ومغلي الورق يضاف إليه ماء الورد؛ فيريح العيون المتعبة، ويعالج تورم الجفون غسلاً.

وعصير الخس يستعمل للتجميل وتنقية لون الوجه وصفائه.

ويستخرج من بذور الخس زيت بنسبة ٣٥٪ شفاف رائق، يستعمل للأكل وهو غني بفيتامين /هـ/ المفيد للعقم والتناسل[1].

---

(١) قاموس الغذاء: ٢٠٣.



باب الكرفس

الكرفس

نبات ثنائي حولي من الفصيلة الخيمية، جذوره لحمية، وأوراقه مركبة ذات أعناق طويلة كبيرة عصيرية، ينمو في القنوات والمستنقعات والأماكن الرطبة، وفي التربة الرملية الغنية بالطمي والماء. والبري منه كثيف يحتوي على عنصر حريف سام موطنه الأصلي في المنطقة المعتدلة من آسيا ثم انتقل إلى أوروبة فانتشر أولاً في سواحل البحر المتوسط، وعرفه الإغريق فسموه: النبات القمري، ونسبوا إليه أنه مهدئ للأعصاب، ولعلاج وجع الأسنان بتعليق ذرة يابسة منه على السن المتألمة[1].

○ الكرفس في الطب القديم:

تحدث الأطباء والعلماء القدماء من عرب وغيرهم عن فوائده؛ منهم الرئيس ابن سينا الذي أطال فيه، وخلاصة ما قاله: محلل للنفخ، مفتح للسدد، مسكن للأوجاع، مطيب للنكهة جداً، ينفع في أوجاع العين والسعال وضيق التنفس وعسره وأورام الثدي والكبد والطحال. ولكنه يحرك الجشأ وليس سريع الانهضام والانحدار.

---

(١) قاموس الغذاء: ٥٧٤.

والبري منه ينفع من الجرب والقوباء والجراحات إلى أن تنختم، وعرق النسا، وفي بذر الكرفس تغثية وتقيء إلاّ أن يغلى.

ـ وقال الطبيب اليوناني «جالينوس»: بذره ينفع من الاستسقاء وينقي الكبد، ويدرّ البول والطمث، وينقي الكلى والمثانة والرحم وينفع من عسر البول، ويصلح أن يؤكل الكرفس مع الخس.

ـ وقال «ابن قيّم الجوزية»: ورقه رطب ينفع المعدة والكبد البارد، ويدرّ البول والطمث، ويفتّت الحصاة، وحبّه، أقوى في ذلك، ويهيج الباه، وينفع من البخر.

ـ وقال «الرازي»: وينبغي أن يجتنب أكله إذا خيف من لذع العقارب.

ـ وقال «ابن البيطار»: عصير الكرفس ينفع من الحمّى النافض، وورقه ينفع المعدة والكبد ويذيب الحصى، ويمنع عن المرأة الحامل لئلا تخرج بثور رديئة في ولدها. وإذا أكل مع الخبز أكسبه اعتدالاً ولذاذة، وإذا خلط عصيره بدهن ورد وخل ويدلك به بالحمام سبعة أيام متوالية نفع الحكّة والجرب، وينفع من ابتداء الحصبة ـ وعروقه تليّن البطن أكثر من الورق، وإذا تضمّد به مع الخبز سكّن: أورام العين الحارة، وأورام الثدي، والتهاب المعدة.

بيان: قال المجلسي رحمه الله: قال الفيروز آبادي: الكرفس بفتح الكاف والراء: بقل معروف عظيم المنافع، مدرّ محلل للرياح والنفخ، منقّ للكلى والكبد والمثانة، مفتّح سدده مقوّ للباه، لا سيما مدقوقاً بالسكر والسمن عجيب إذا شرب ثلاثة أيام، ويضر بالأجنة والحبالى والمصروعين[1].

ومما يذكره التاريخ، أنّ الكرفس لم يزرع في فرنسا لأول مرة، إلاّ في سنة /١٦٤١/م حين زرع في حديقة النباتات الملكية في باريس، ونقله الأوربيون

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٤٠.

المهاجرون إلى أمريكا، فعرف فيها على مدى ضيق استعمال أوراقه فقط لتتبيل بعض المآكل، ثم انتشر بسرعة حتى أصبح اليوم من أهم المواد التي تستهلك كثيرا لا سيما بعد أن أشاد الأطباء البيانيون وعلماء الغذاء بفوائده، فاحتل الاقبال على تناول عصيره الطازج المرتبة الثانية بعد عصير البرتقال، وأصبحت زراعته من أنشط الزراعات وأهمها.

وانتبهت الصناعة إلى الكرفس، فاستخرجت من بذوره الصغيرة خلاصة لها قيمة طبية ومكانة في مصنوعات التعطير، كما تستعمل بذوره المسحوقة كثيراً في طبخ بعض المأكولات، ومثلها أوراقه في تتبيل الأطعمة، كما تسلق جذوره وتستعمل في عمل الحساء، وهكذا عاد الكرفس إلى المكانة السامية التي كانت له في الطبخ العربي والشرقي القديم حتى كان من النادر أن يخلو طعام منه، ثم أصبح لا يستعمل إلا قليلاً في مآكل محدودة، وتكاد زراعته تكون نادرة[١].

○ الكرفس في الطب الحديث:

وفي الطب الحديث ظهر من تحليل الكرفس أنه يحوي فيتامينات (أ ـ ب ـ ج) ومعادن وأشباه معادن منها: الحديد ـ اليود ـ النحاس ـ المغنزيوم ـ المنغنيز ـ البوتاسيوم ـ الكالسيوم ـ الفوسفور وعناصر مهدئة.

داخلياً يستعمل: مقبّلاً ومقوّياً عاماً ومرمماً لخلايا الجسم ومرطباً ومدراً للبول، ومنحّفاً وضدّ داء الحفر والروماتيزم ومطهراً لمجاري الدم ومضاداً للتعفن وعسر الهضم والوهن والحمّى المتقطعة والصرع وأمراض الصدر والسمنة وزيادة الدم والعقد الخنازيرية والأرق والنقاهة[٢].

---

(١) قاموس الغذاء: ٥٧٤ و ٥٧٥.

(٢) قاموس الغذاء: ٥٧٦.

وفي الدروس: روي أنّه (أي الكرفس) يورث الحفظ، ويذكّي القلب، وينفي الجنون والجذام والبرص[1].

○ استعمالات الكرفس:

طريقة استعماله داخلياً: يؤكل نيئاً مع السلطة، ويطبخ مع الحساء وتعصر عروقه، ويشرب من العصير نصف قدح في اليوم لمدة بين /١٥ ـ ٢٠/ يوماً لمعالجة الروماتيزم بنجاح أكيد والزكام وضيق النفس والسعال والبحّة والنقرس والتهاب المفاصل.

ويشرب منه /٢٠٠/غ ثلاث مرات في اليوم لمكافحة نوبات الإغماء، أو يشرب مغلياً أو نقيع أوراق الكرفس /٣٠٠غ/ في ليتر ماء.

وطريقة استعماله خارجياً: ضد الجروح والخراجات والسرطانات والخنّاق والتهاب المفاصل والشّرث (التشقق من البرد) ـ وطريقة الاستعمال هي: تغسل الجروح بعصير عروق الكرفس أو بوضع كمادات منه على الجروح والدمامل والسرطانات وعلى إبهام الرجل مع عصير الليمون لمعالجة النقرس.

ويستعمل غرغرة وغسولاً ضد تقرحات الفم والخناق، وخفوت الصوت، وورم اللوزتين، ورؤوس عروقه /٢٥٠/غ في ليتر ماء، تغلى نحو ساعة وتغطس الأيدي فيها نحو عشر دقائق وهي حارّة، تكرر ثلاث مرّات في اليوم، وتحفظ من الهواء، فيحصل على فائدة مؤكدة لشفاء تشقّق الجلد.

يمكن تجفيف أوراق الكرفس والسيقان والجذور، وهي مقطعة في الفرن للاستفادة منها في الشتاء في صنع الحساء.

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٤٠، عن الدروس.

لقد اشتهر الكرفس في إقليم: (فرانس كونتيه) بفرنسا: إنه يزيد في القوة الجنسية حتى قيل فيه مثل مأثور هو: لو عرف الرجل فعل الكرفس لملأ به بستانه![١].

عن أبي عبد الله عليه السلام: قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله:

الكرفس بقلة الأنبياء[٢].

جاء عن أبي عبد الله عليه السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: عليكم بالكرفس، فإنّه طعام إلياس واليسع ويوشع بن نون[٣].

روي عن نادر الخادم، قال: ذكر أبو الحسن عليه السلام الكرفس، فقال: أنتم تشتهونه، وليس من دابة إلاّ وهي تحتكّ به[٤].

بيان: قال المجلسي رحمه الله هذا إما مدح له بأن الدواب أيضاً يعرفن نفعه، فيتداوين به أو ذمّ له بأن ذوات السموم تحتكّ به فيسرى إليه بعض سمّها، والأوّل أظهر[٥].

جاء عن الحسين بن علي عليه السلام قال: قال النبي صلى الله عليه وآله لعلي عليه السلام في أشياء وصّاه بها: كل الكرفس، فإنّه بقلة إلياس ويوشع بن نون عليهما السلام.

وقال رسول الله صلى الله عليه وآله: الكرفس بقلة الأنبياء، ويذكر أنّ طعام الخضر وإلياس: الكرفس والكمأة[٦].

---

(١) قاموس الغذاء: ٥٧٦.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٣٩، عن المحاسن: ٥١٥.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٤٠، عن المحاسن: ٥١٥.

(٤) المصدر نفسه.

(٥) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٤٠.

(٦) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٤٠، عن مكارم الأخلاق: ٢٠٥.

○ الكرفس في الغذاء:

إن الكرفس بقلة مفيدة بفضل ما فيه من طعم لاذع وأملاح معطرة تجعله مقبَلاً ومشهياً جيداً، فهو يثير القابلية، وينشط سيلان اللعاب الهاضم، وعصيره غني بالفيتامينات وبخاصة فيتامين (أ ـ ج) وهما فيتامينا النمو والحفظ من الأمراض، ولكن لب الكرفس مؤلف من ألياف ثخينة يمكن أن تصبح بسهولة متخشبة قاسية، والكرفس خضرة ليفيّة ذات مزايا مسهّلة، لكنها قد لا تتحملها الأمعاء الضعيفة، ولذا يستعان بطبخه ليصبح سهل الهضم وليضعف الطبخ صلابة أليافه ويجعلها لينة، ولكنه بالطبخ يفقد فيتاميناته ويصبح هشاً وذواباً في الماء.

وعصير الكرفس بالعصارة الآلية يحتفظ بفيتاميناته وبخصائصه المدرّة للبول، ويستعمل في الولايات المتحدة الأمريكية على مدى واسع في أنظمة الغذاء التي تتَبع لمكافحة السمنة وملح الكرفس هو تابل جيد يستعمل بديلاً عن الملح العادي.

يصلح الكرفس لكل الأشخاص ذوي الصحة الجيدة، يؤكل نيئاً مفروماً ناعماً أو يعلك بالأسنان، ويمنع عن ذوي الأمعاء الضعيفة والمصابين بعسر الهضم، وينصح بتناوله للمصابين بالسمنة والسكري والتهاب المفاصل والروماتيزم والتهاب الكلى.

ويجب أن ينتخب من الكرفس الصغير والغضّ، وأن يفضّل في الأكل القلب على الأطراف، وبخاصة إذا كانت صلبة قاسية[1].

---

(١) قاموس الغذاء: ٥٧٧.





(الشكل ٩) الكرفس

بابـ السـدّابـ

السداب: Ruta Graveolens

نبات طبي من فصيلة السدابيات، يزرع في الجنائن، وهو عشبة خضراء زرقاء اللون يبلغ طولها نحو /٣٠ ـ ٦٠/سم. تفوح منها رائحة قوية، أوراقها بيضوية الشكل مجنحة ومنقطة، تزهر في شهري تموز وآب أزهاراً نجمية الشكل: صفراء وخضراء. والأوراق هي الجزء الطبي منها. وتؤخذ الأوراق للعلاج بين شهري نيسان وحزيران قبل الإزهار.

والمواد الفعالة فيها: هي زيت طيار يخرّش الجلد، والجلد المخاطي، والجرعات الصغيرة منه تسكّن الأعصاب والتشنّجات[1].

○ استعمالاتها الطبيّة:

أ ـ من الخارج: أوراق السداب ذات مفعول حسن في الدورة الدموية، فالإنصبابات الدموية الناتجة عن الكدمات والتواء المفاصل (فكشة) وغير ذلك من الاصابات تعالج ـ للإسراع بامتصاصها وإزالة آلامها ـ بحمامات مستحلب الأوراق أو بتكميدها بالصبغة المخففة.

---

(١) كتاب التداوي بالأعشاب لأميني رويحة: ١٨٤.

ويعالج التهاب السمحاق (جلد العظام) والتهاب أوتار العضلات والأطراف المثلّجة بالحمامات أيضاً، أو بتدليكها بزيت الأوراق. وتعالج بالتدليك بالزيت أيضاً الأطراف المصابة بالروماتيزم والشلل[1].

جاء عن النبي صلى الله عليه وآله قال: من أكل السداب ونام عليه نام آمناً من الدبيلة وذات الجنب[2].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: في القاموس: الدبيلة كجهينة: الداهية وداء في الجوف. وقال في بحر الجواهر: الدبيلة بالتصغير: كلّ ورم فإما أن يعرض في داخله موضع تنصب فيه المادة فيسمّى دبيلة، وإلاّ خصّ باسم الورم. وقيل: ورم كبير مستدير الشكل يجمع المدّة، وقيل: هي دمّل كبير ذو أفواه كثيرة فارسيها كفكيرك[3].

ـ والحمامات الجزئية بمستحلب الأوراق تعيد النشاط والقوة للعيون المجهدة من العمل وعيون الخياطين والرسّامين والعاملين بالمجهر (ميكروسكوب) كأطباء المختبرات وعمّالها وغيرهم، ويستعمل مستحلب الأوراق أيضاً بالمضمضة لمعالجة التهاب اللوزتين والتهاب اللثّة «لحميّة الأسنان» ولغسل الجروح والقروح النتنة، وغسل الرؤوس المصابة بالقمل[4].

روي عن ابن عباس، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: السدّاب جيد لوجع الأذن[5].

وفي الكافي: يروى أنّه جيد لوجع الأذن[6].

---

(١) كتاب التداوي بالأعشاب لأميني رويحة: ١٨٤.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٤١، عن مكارم الأخلاق: ٢٠٦.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣/٢٤١.

(٤) كتاب التداوي بالأعشاب لأميني رويحة: ١٨٤.

(٥) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٤١، عن المحاسن: ٥١٥.

(٦) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٤١، عن الكافي: ٦ / ٣٦٨.

ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة ملعقة صغيرة (أي غرام واحد) لكل فنجان واحد من الماء الساخن بدرجة الغليان. وتعمل بإضافة خمسة أجزاء من الكحول المركز /٩٥٪/ لكل جزء من الأوراق في زجاجة محكمة السد، وتترك لمدة عشرة أيام في مكان دافئ، تخضّ أثناءها الزجاجة مرارا عديدة، ثمّ تصفّى الصبغة وتعصر الأوراق بداخلها وتحفظ للاستعمال.

ـ ولعمل الكمّادات أو الغسول من الصبغة يؤخذ منها مقدار /٣٠ ـ ٤٠/ نقطة وتخفّف في نصف ليتر ماء.

ـ ولعمل الزيت تترك الأوراق الغضّة إلى أن تذبل قليلاً، ثمّ تهرس ويضاف إليها في زجاجة محكمة السد، ما يكفي لغمرها من زيت الزيتون وتسدّ الزجاجة وتوضع في الشمس لمدة أسبوعين يصفّى بعدها الزيت مع عصر الأوراق فيه بقطعة من الشاش.

ـ هذا ويستعمل البعض الغرغرة مستحلباً بالخل بدلاً عن المستحلب العادي، ويعمل هذا بإضافة فنجان كبير من الخل الساخن إلى مقدار ملعقة كبيرة من الأوراق، ويخفف قبل استعماله بفنجان من الماء وقليل من العسل.

ب ـ من الداخل: يعالج ضعف الشهية بأكل بضع أوراق غضّة يومياً مع الخبز، أو أخذ بضع نقاط /٤ ـ ٥/ من الصبغة على قطعة صغيرة من السكر أو في الماء.

ولطرد الديدان المعوية عن الأطفال، يضاف إلى طعامهم يومياً مسحوق ورقة إلى ورقتين، ويدلك لهم جدار البطن بقليل من زيت الأوراق في وقت واحد[1].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: السداب في نسخ الحديث وأكثر نسخ الطب بالدال المهملة، وفي القاموس وبعض النسخ بالمعجَمة. قال في القاموس:

---

(١) كتاب التداوي بالأعشاب لأميني رويحة: ١٨٥.

السذاب «الفيجن» وهو بقل معروف وفي بحر الجواهر: السذاب بالفتح والذال المعجمة هو من الحشائش المعروفة بري وبستاني، الرطب منه حار يابس في الثانية، واليابس في الثالثة والبري في الرابعة، وقيل: في الثالثة مقطع للبلغم، محلل للرياح جداً، منقي للعروق ويجفف المني، ويسقط الباءة مفرح قابض، ويذيب رائحة الثوم والبصل، ويحلل الخنازير، وينفع من القولنج، وأوجاع المفاصل، ويقتل الدود، وبزره يسكن الفواق البلغمي، وإن لزج (بخر) الثوب بأصله لم يبق فيه القمل وهذا مجرب. انتهى.

وقال المجلسي رحمه الله: نفعه لوجع الأذن مشهور بين الأطباء، قالوا: إذا قطر ماءه في الأذن يسكن الوجع لا سيما إذا غلي بقشر الرمان، وإما زيادة العقل، فلأنّ غالب البلادة من غلبة البلغم وهو يقطعه.

ـ وما نقله ابن البيطار عن «روقس» إنّ الاكثار من أكله يبلد الفكر، ويعمي القلب فلا عبرة به، مع أنّه خصّ ذلك بإكثاره[١].

ـ ويعالج الروماتيزم الشيخوخي حيث يشعر المصاب بهبوط «تكسير» عام في جسمه بشرب (١ ـ ٢) فنجان في اليوم من مستحلب الأوراق[٢].

○ محاسن السداب:

جاء عن أبي الحسن عليه السلام قال: السذاب يزيد في العقل[٣].

ويعطى ربع ملعقة صغيرة من مسحوق الأوراق ثلاث مرات يومياً، لمساعدة العلاج من الخارج مما سبق وصفه، ولمعالجة الحالات العصبية كخفقان

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٤٢.

(٢) التداوي بالأعشاب لأميني رويحة: ١٨٥.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٤١، عن المحاسن: ٥١٥.

القلب والدوار /الدوخة/، والأعراض الهيستيرية عند النساء /كالصرع والشلل الهيستيريين وغيرها/. ويجب ملاحظة دوام تجاوز الجرعات المذكورة في استعمال السَداب من الداخل، لأنّ تجاوزها محفوف بالأخطار الجلدية وغيرها[١].

نقل عن الرضا عليه السلام قال: السداب يزيد في العقل، غير أنّه ينتر ماء الظهر[٢].

جاء عن أبي جعفر، أو أبي الحسن عليه السلام عن محمد بن موسى، قال: ذكر السدّاب، فقال: أما إنّ فيه منافع: زيادة في العقل، وتوفير في الدماغ، غير أنّه ينتن ماء الظهر[٣].

---

(١) التداوي بالأعشاب لأميني رويحة: ١٨٥.

(٢) بحارا لأنوار: ٦٣/ ٢٤١، عن مكارم الأخلاق: ٢٠٦.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٤١، عن الكافي: ٦/ ٣٦٨.

باب الحزاء

الحزاء

قال ابن البيطار: قال أبو حنيفة: الحزاء: هي النبتة التي تسمى بالفارسية دينارويه وهي تشفي الريح، ريحها كريهة، وورقها نحو من ورق السداب وليس في خضرته.

وقيل: إنّه السذاب البرّي، وقيل: هي بقلة حارّة حريفة قليلاً تشوبها مرارة ورقها كورق الرازيانج، في ملمسها خشونة وهي تضاد سم العقرب والأدوية القتالة بالبرد، هاضمة للطعام الغليظ ونفش الرياح، وتزيل الجشأ الحامض، وتدرّ البول وتعطش أعطاشاً كثيراً وشبيهة بالسذاب في القوة وقاطعة للمني، ولها بزر أخضر طيّب الريح والطعم، طارد للرياح، جيّد للمعدة، وتصلح مزاج البدن والأحشاء، وتفتح سدد الكبد والطحال وذكر لها منافع أخرى كثيرة[١].

روي عن أبي عبد الله عليه السلام أنّ الحزاء جيد للمعدة بماء بارد[٢].

جاء عن محمد بن عمرو بن إبراهيم، قال: سألت أبا جعفر عليه السلام وشكوت إليه ضعف معدتي، فقال: اشرب الحزاءة بالماء البارد، ففعلت، فوجدت منه ما أحب[٣].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٤٣.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣/ ٣٤٢، عن المحاسن: ٥١٦.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣/ ٣٤٢، عن الكافي: ٨ / ١٩١.

بيان: قال المجلسي رحمه الله: قال في النهاية في حديث بعضهم: الحزاءة تشربها أكايس النساء للطشة: الحزاءة: نبت بالبادية يشبه الكرفس إلاّ أنه أعرض ورقا منه، والحزاء جنس لها، والطشة: الزكام.

وفي الرواية: يشتريها أكايس النساء للخافية والإقلات، الخافية: الجن والإقلات: موت الولد. كأنهم كانوا يرون ذلك من قبل الجن، فإذا تبخرن به نفعهنّ.

وفي القاموس: الحزاء ويمدّ نبت الواحدة، حزاة وحزاءة.

وغلط الجوهري فذكره بالخاء.

وقال بعضهم: هو نبت يكون بآذربيجان كثيراً، ويرمى[1] ورقه في الخل وفيه حموضة، ويقال له بالفارسية: بيوه زا[2].

---

(١) في نسخة أخرى: ويربى.

(٢) بحار الأنوار: ٢٤٢/٦٣.



باب
النانخواء والصعتر

السعتر

نبات من التوابل، من الفصيلة الشفوية له رائحة عطرية قوية وطعم حار. مرّ قليلاً وله أنواع بريّة وأنواع تزرع. (السعتر) و(الصعتر) وبالعامية (الزعتر) ومن أسمائه (حَاشَا) وهي كلمة آرامية ـ عرف منذ القديم واستعمله المصريون واليونانيون كبخور في معابدهم وزرعه الرومان في حدائقهم واستعملوه غذاء وعلاجاً، وهو ينمو في المناطق الحارة والمشمسة في سواحل البحر المتوسط وجميع أصنافه قليلة الحدّة، كثيرة المائية طيّبة الرائحة، وزهره يضرب إلى الزرقة[1].

○ السعتر في الطب القديم:

عرف الأطباء القدماء فوائد السعتر، فقالوا عنه: مقوّ ومنبّه ومعرّق ومدرّ للطمث ومشدّد للمعدة ومضاد للتشنّج والنزلات الشعبية المزمنة ويفيد الربو الرطب، وفي ضعف الشّعَب والاحتقانات الناشئة عن البرد، وفي ضعف الأحشاء، واستعملت أطراف هذا النبات كمّادات على محلّ الأوجاع الروماتيزمية والاحتقانات الغددية.

---

(١) قاموس الغذاء: ٢٧٢.

ويعمل منه حمامات قدمية في احتباس الطمث (ويشرب كالشاي من ١/ ـ ٤/غ).

وأطال الأطباء العرب في ذكر خواصه، فوصفوه لمعالجة أغلب السموم، ونهش الهوام، وتحليل الرياح، والمغص، شرباً، والمضمضة بطبيخه مع الخل والكمون تسكن وجع الأسنان والحلق، وطبيخه مع التين يحلّل الربو والسعال وعسر النَفث، وشربه مع ماء الكرفس ينفع الحصى وعسر البول والبرودة، وشرب مغلي أوراقه أو زهره يدرّ الطمث، وورقه بالعسل يشفي السعال الرطوبي، وشربه بالخل يوافق المطحولين، وأكله جيد لمن به غثيان أو فساد طعام في المعدة بحيث يجد حموضة في الفم ويبطئ انحداره. فأكله يشهّي إلى الطعام وينقّي المعدة من البلاغم الغليظة، ويخرجها بالرياح وغيرها، وأكله بالخلّ يلطّف غلظ الجسم، وإذا طبخ وشرب ماؤه بعسل أذهب المغص وأخرج الدود، وإذا أكل مع التين هيج العرق وحسّن اللون. وأكله يزيل وجع الفؤاد، والقولنج البلغمي، وخصوصاً إذا رُبّي بالعسل أو السكر، وإذا أكل قليل من مربّاه عند النوم نفع من الماء النازل في العين، وحسّن الذهن واللون.

وأكله صباحاً ومساءً بالسكر يقطع البخار ويحدّ البصر ويقويه. والطلاء به مع العسل يحلل الأورام والصلابات[1].

روي، عن النبي صلى الله عليه وآله أنه دعا بالهاضوم والسعتر، والحبة السوداء، فكان يستفّه إذا أكل البياض، وطعاماً له غائلة، وكان يجعله مع الملح الجريش ويفتح به الطعام، ويقول: ما أبالي إذا تغاديته ما أكلت من شيء، وكان يقول: يقوي المعدة، ويقطع البلغم، وهو أمان من اللقوة[2].

---

(١) قاموس الغذاء: ٢٧٢.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٢٤، عن مكارم الأخلاق: ٢١٤.

وعن ابن عباس، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: الثفاء دواء لكل داء، ولم يداوى الورم والضربان بمثله.

الثفاء النانخواء، ويقال: الخردل، ويقال: حبّ الرشاد[1].

روي عن علي بن سليمان، عن بعض الواسطيين، عن أبي الحسن عليه السلام أنه شكا إليه الرطوبة، فأمره أن يستفّ السعتر على الريق[2].

تبيين: قال المجلسي رحمه الله: السعتر يكون بالسين والصاد كما ذكره الفيروز آبادي وغيره. وقال الجوهري: السعتر نبت وبعضهم يكتبه بالصاد في كتب الطب لئلا يلتبس بالشعير. وقالوا: أصنافه كثيرة فمنه: برّي، ومنه بستاني، ومنه جبلي، ومنه طويل الورق، ومنه مدوّر الورق، ومنه دقيق الورق، ومنه عريض الورق وأكثرها مشهوراً حار يابس في الثالثة يلطف ويحلل، ويطرد الرياح والنفخ ويهضم الطعام الغليظ، ويجفّف المعدة ويدرّ البول والطمث، ويحدّ البصر الضعيف، وينفع وجع الورك مشروباً وضماداً. وفي الصحاح: الهاضوم: الذي يقال له: الجوارش لأنه يهضم الطعام، وفي القاموس الهاضوم: كل دواء هضم طعاماً.

وكأنّ المراد هنا النانخواه لما روى الكليني، عن أبي الحسن عليه السلام قال: من أراد أكل الماست ولا يضرّه، فليصب عليها الهاضوم. قلت له: وما الهاضوم؟ قال: النانخواه[3].

والمراد بالبياض: اللبنيات، ويحتمل بياض البيض والأوّل أظهر.

وقوله: الثفّاء من كلام الطبرسي رحمه الله وقال الجوهري: الثفّاء على مثال القراء: الخردل، ويقال: الحرف، وهو فُعّال، الواحدة ثفّاءة ونحوه.

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٢٤، عن مكارم الأخلاق: ٢١٤.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٤٤، عن الكافي: ٦/ ٣٧٥.

(٣) الكافي: ٦ / ٣٣٨.

قال الفيروز آبادي؛ وقال في بحر الجواهر: ويسميه أهل العراق حب الرشّاد[١].

وقالوا: إن بزر السعتر أعظم منه في فتح السّدد، ودفع اليرقان، وهو من أفضل الأغذية بالجبن الطري لمن يريد سمن البدن وتقويته، ودهنه من أفضل الأدهان للرعشة والفالج[٢].

○ السعتر في الطب الحديث:

وصف السعتر بأنَه يفيد في آلام الحلق والأنف والحنجرة، وفي معاجين الأسنان.

يطهَر الفم وينبَه الأغشية المخاطية ويقويّها، ويعطى لتنبيه المعدة وطرد الغازات وتلطيف الإسهال والمغص. ويزيد في وزن الجسم لأنه يساعد على الهضم وامتصاص المواد الدهنية. وأكله مع اللحوم و الجبن والزبدة يسمَن. وطبيخه مع التين يفيد الربو وعسر النفس والسعال، وإذا أخذ مع الخل ازداد مفعوله في طرد الرياح وإدرار البول والحيض وتنقية المعدة والكبد والصدر وتحسين اللون[٣].

روي أن السعتر يدبغ المعدة. وفي حديث آخر أنّ الصعتر: ينبت زئبر المعدة[٤].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: الزئبر بالكسر، مهموز: ما يعلو الثوب الجديد مثل ما يعلو الخز، يقال: زأبر الثوب، فهو مزأبر: إذا خرج زئبره. انتهى، أقول

(١) بحار الأنوار: ٣٦/ ٢٤٤ - ٢٤٥.

(٢) قاموس الغذاء: ٢٧٣.

(٣) قاموس الغذاء: ٢٧٣.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٤٣، عن المحاسن: ٥١٦.

(المجلسي) هذا قريب المضمون بالخبر الآتي، فإن الخمل قريب من الزئبر. قال في القاموس: الخمل: هدب القطيفة ونحوها وأخملها جعلها ذات خمل[١].

روي عن أبي الحسن الأول عليه السلام قال: كان دواء أمير المؤمنين عليه السلام الصعتر، وكان يقول: أنه يصير في المعدة خملاً كخمل القطيفة[٢].

ومضغ السعتر يسكّن وجع الأسنان ويشفي اللثّة المترهلة وغسل الرأس بمنقوعه يقوي الشعر ويمنع سقوطه.

وإضافة /٥٠/ غ منه إلى أربعة ليترات من الماء والاغتسال بها يزيل التعب العام، ويخفف آلام الروماتيزم والمفاصل وعرق النسا، وعلك السعتر يخفف ازعاجات الخناق، والتعب النفسي، والربو، والغدّة الدرقية. وتناول /٦/ كاسات من مغلي السعتر ينفع للسعال الديكي.

والسعتر في الغذاء يستعمل تابلاً لفتح الشهية ولتطييب رائحة الطعام.

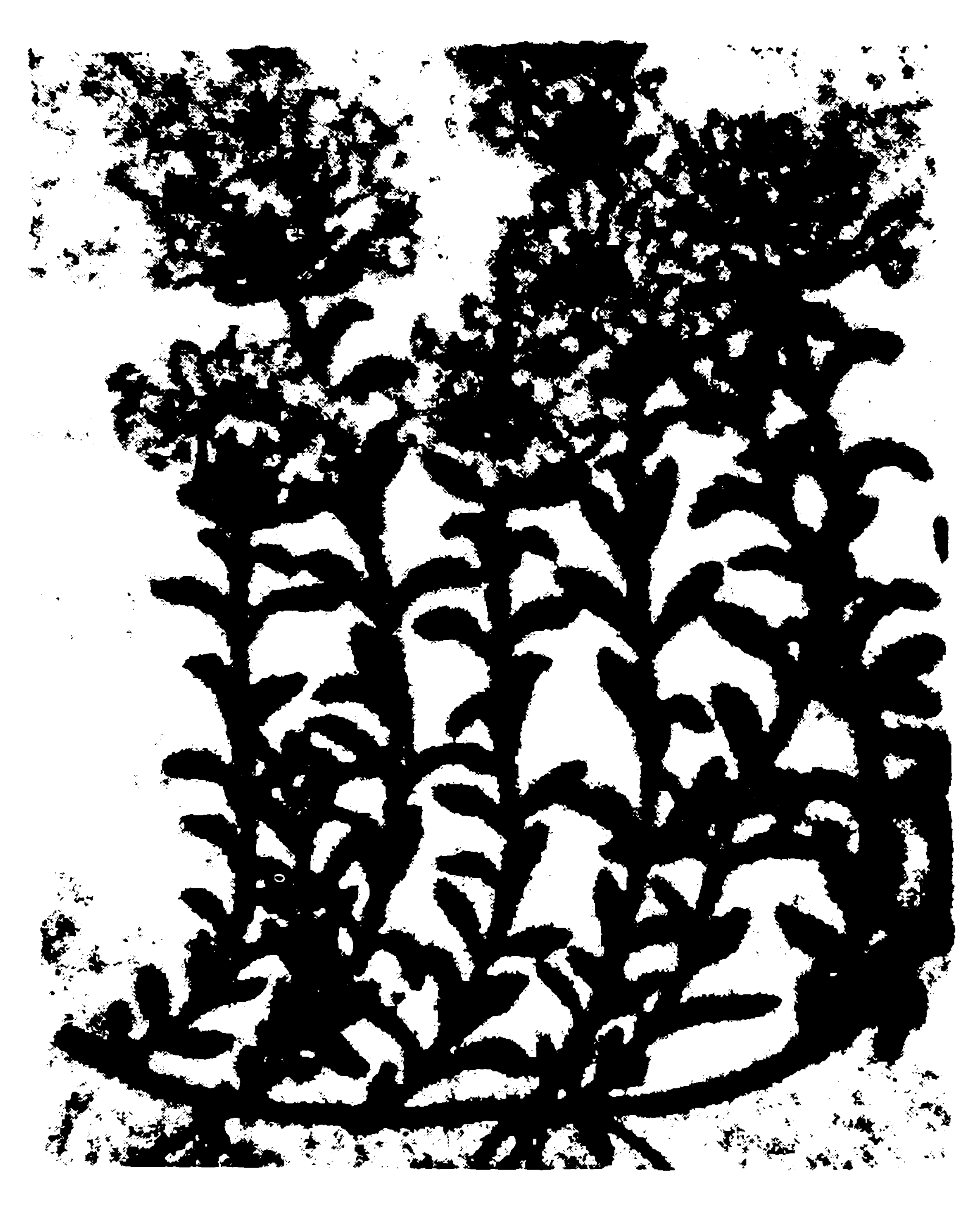
ويضاف أخضر أو يابساً إلى الحساء والسلطة، والصلصات، وإلى الفطائر لتعطيرها[٣].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٤٣.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٤٤، عن المحاسن: ٥٩٤.

(٣) قاموس الغذاء: ٢٧٣.



(الشكل ١٠) السعتر

باب الكزبرة

الكزبرة

La coriandre wltivei (the coriander)

اسمها كزبرة، وكسبرة وكسفرة ـ وهذا من اللغة الآرامية ـ وكذلك: تقد وتقده. وهي بقلة زراعية حوليّة من الفصيلة الخيمية، تابل من التوابل المعطرة القديمة، وقد ورد ذكرها في المخفوظات المصرية والسنسكريتية والعبرية والرومانية. موطن هذا النبات منطقة البحر المتوسط ويزرع في الهند والمغرب وأمريكة الجنوبيّة وأوروبا[١].

○ الكزبرة في الطب القديم:

تسبت إليها في الطب القديم فوائد كثيرة منها:

ـ إذا ضمّد بها مع العسل والزيت أبرأت الشرى، ومع دقيق الفول حلّلت الجراح والعقد الخنازيرية.

وماؤها مع الخل ودهن الورد، ينفع من الأورام الملتهبة الظاهرة من الجلد. والتضمد بمائها والدلك بها، ينفع من البثر في الفم واللسان.

(١) قاموس الغذاء: ٥٩٠.

وعصارتها، تفيد العين وتزيل روائح البصل والثوم إذا مضغت رطبة ويابسة، وهي تمنع الخفقان عن حرارة. وتمنع من الجشأ والقيء الحامض بعد الطعام. وهي تضر بالقلب، وتقوي المعدة، وتورث النسيان والغثي، وتجلب النوم(١).

جاء عن أبي الحسن عليه السلام قال: أكل التفاح والكزبرة يورث النسيان(٢).

وفي وصايا النبي صلى الله عليه وآله لعلي عليه السلام: يا علي تسعة أشياء تورث النسيان: أكل التفاح الحامض، وأكل الكزبرة، والجبن، وسؤر الفأرة، وقراءة كتابة القبور، والمشي بين إمرأتين، وطرح القملة حية، والحجامة في النقرة، والبول في الماء الراكد(٣).

بيان: قال المجلسي رحمه الله: الكزبرة بضم الكاف والباء وقد يفتح الباء، واختلف الأطباء في طبعها، فقيل: بارد في آخر الأولى يابس في الثانية، وقيل: إنها مركّبة القوى، وذكروا لها فوائد كثيرة شرباً وضماداً، لكن ذكروا أنّ إدمانها والإكثار منها يخلّط الذهن، ويظلّم العين، ويجفف المني، ويسكّن الباه، ويورث النسيان، ولا يبعد حمل الأخبار على الإكثار منها(٤).

والكزبرة تنفع من الإسهال وتمنع اللهيب والعطش والحكّة والجرب ـ أكلاً وطلاءً ـ وماؤها بالسكّر يشهّي ويمنع التخمة. والكزبرة اليابسة تقوي القلب وتمنع الخفقان وتحبس البخار عن الرأس، وخصوصاً مع السعتر والسكر، ومع السماق مقلوه تزيل الزحار (الزنتارية) والهيضة (الكوليرا) وشرابها يمنع الهذيان، والخلط من السّكر. وكذا استفافها بعد نقعها في الخل وتجفيفها. وهي تقلّل الحيض، وتبلّد، والإكثار منها يسكر ويقتل(٥).

---

(١) قاموس الغذاء: ٥٩٠.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٤٥، عن الكافي: ٦ / ٣٦٦.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٤٥، عن مكارم الأخلاق: ٥٠٧. والخصال: ٤٢٣.

(٤) البحار: ٦٣/٢٤٦.

(٥) قاموس الغذاء: ٥٩٠.

○ الكزبرة في الطبّ الحديث:

وفي الطّب الحديث تعتبر هاضمة، عطرية، مقوية، طاردة للرياح، مضادة للتشنج، والصداع، وتنفع من ضغط الدم، وتصلّب الشرايين ـ لأنها تحتوي على اليود ـ وتجعل امتصاص الكحول في الجسم بطيئاً. والأحسن الاكتفاء ببذورها بنسبة ٣٠٠/غ في ليتر ماء، ويستخرج منها زيت عطري يحتوي على: الصنوبرين، وعلى نوع من الكحول اسمه: لينالول، ويفيد منقوع ٢٥ ـ ٣٠/غ منها في ليتر ماء ضد عسر الهضم وتوسيع المعدة[١].

○ الكزبرة في الغذاء:

لا تصنع من الكزبرة مآكل خاصة بها، وإنّما هي تدخل تابلاً في أكثر المآكل، وترافق الثوم في هذا الصدد. وكانت اليابسة منها تستعمل أكثر من الخضراء ـ في الماضي البعيد ـ أما في هذا العصر، فقد تفوّقت الكزبرة الخضراء ـ وكذلك تعطّر الحلويات في أوروبا والهند بخلاصتها[٢].

---

(١) قاموس الغذاء: ٥٩٠.

(٢) المصدر نفسه.



(الشكل ١١) الكزبرة

باب
البصل والثوم

البصل

Loignon, Lognon (The onion)

بقل زراعي بصلي محوّل من الفصيلة الزنبقية، ولـه أنواع كثيرة، ورائحته نفَاذة، وطعمه متفرِّع عن طعم الكراث وهو معروف ومتداول في جميع أنحاء العالم، ويرجع تاريخه مع الإنسان إلى أقدم العصور. ولقد عرفه الفراعنة في مصر وقدّسوه وكانوا يحلفون به، وخلّدوا اسمه في كتابات على جدران الأهرامات والمعابد وأوراق البردي. وكانوا يضعونه في توابيت الموتى مع الجثث المحَنطة، لاعتقادهم أنّه يساعد الميت على التنفس عندما تعود إليه الحياة. وكانوا يحرِّمون تناول البصل في أيام الأعياد لئلا تسيل دموعهم، فأيام الأعياد هي للفرح وليس للبكاء.

وذكر أطباء الفراعنة البصل في قوائم الأغذية المقوّية التي كانت توزع على العمال الذين اشتغلوا في بناء الاهرامات كما وصفوه مغذياً ومشهياً ومدراً للبوْل.

وكما قدّسه الفراعنة كذلك قدسه اليونان، ووصفه أطباؤهم لعدة أمراض، ونسجت الاعتقادات القديمة حوله خرافات كثيرة. منها أن القشور الرفيعة التي تحيط بالبصلة تقدّم تنبؤات رصدية عن الطقس فإذا كانت عديدة ورقيقة وشفافة كان الشتاء قاسياً[1].

---

(١) قاموس الغذاء: ٥٧.

○ البصل في الطب القديم:

أشاد علماء الطب القديم بفوائد البصل، فقالوا: إنّ أكله نيئاً أو مطبوخاً ينفع من ضرر المياه الملوثة، ويحمّر الوجه، ويدفع ضرر السموم، ويقوي المعدة، ويهيج الباه، ويلطف البلغم، ويفتح السدد، ويليّن المعدة[1].

روي عن ميسّر بياع الزطيّ، قال: سمعت أبا عبد الله عليه السلام يقول: كلوا البصل، فإنّ فيه ثلاث خصال: يطيب النكهة، ويشدّ اللثة، ويزيد في الماء والجماع[2].

روي عن جابر، قال: قال أبو عبد الله عليه السلام: البصل يذهب النصب، ويشد العصب، ويزيد في الماء والخطا، ويذهب بالحمّى[3].

وفي الكافي: مثله، إلا أنّ فيه: ويزيد في الخطا، ويزيد في الجماع[4].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: الخطا جمع الخطوة، والزيادة فيها كناية عن قوّة المشي وزيادته، وربما يقرأ بالحاء المهملة والظاء المعجَمة من حظي كل واحد من الزوجين عند صاحبه حظوة، والمراد به: الجماع، وكأنّه تصحيف، لكن في أكثر نسخ المكارم هكذا. قال في القاموس: الحظوة بالضم والكسر، والحظة كعدة: المكانة، والحظّ من الرزق، والجمع حظى وحظاء وحظي كل واحد من الزوجين عند صاحبه كرضي واحتظى وهي حظيّة، وقرأ بعض المصحَفين أيضاً بالخاء والظاء المعجمتين أي يكثر لحمه. قال في القاموس: خظا لحمه خظواً كسموّ: اكتنز، والخظوان، محرّكة: من ركب بعض لحمه بعضاً، وخظاه

---

(١) قاموس الغذاء: ٥٨.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٤٦، عن الخصال: ١٥٧.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٤٧، عن المحاسن: ٥٢٢.

(٤) الكافي: ٦/ ٣٧٤ وفيه: يزيد في الخطا، ويزيد في الماء، ويذهب الحمى.

الله وأخظاه: أضخمه وأعظمه، وخظي لحمه خظى: اكتنز وفرس خظ بظ. وامرأة خظية بظية، وأخظى سمن وسمّن، انتهى. ولا يخفى ما فيه من التكلّف مع عدم مساعدة إملاء النسخ(١).

وجاء عن درست، عن أبي عبد الله عليه السلام قال: البصل يطيّب الفم، ويشدّ الظهر، ويرقّ البشرة(٢).

بيان: كأنّ المراد برقّة البشرة: صفاء اللون، وعدم كمدته (تغيير اللون وذهاب صفائه) قال في القانون: البصل يحمّر الوجه(٣).

روي عن عبد الله بن محمد الجعفي، قال: ذكر أبو عبد الله عليه السلام البصل، فقال: يطيب النكهة، ويذهب بالبلغم، ويزيد في الجماع(٤).

بيان: قال المجلسي رحمه الله: تطيّب النكهة: وهي بالفتح: ريح الفم آجلاً، لا ينافي البخر ونتنه عاجلاً(٥).

جاء عن أبي الدرداء، عن النبي صلى الله عليه وآله قال: إذا دخلتم بلدة وبيئاً، فخفتم وباءها، فعليكم ببصلها، فإنّه يجلي البصر، وينقي الشعر، ويزيد في ماء الصلب، ويزيد في الخطا، ويذهب بالحماء، وهو السواد في الوجه، والإعياء أيضاً(٦).

والبصل يشفي من داء الثعلبة دلكاً.

تذنيب: قال المجلسي رحمه الله: قال في بحر الجواهر: البصل حار يابس في الرابعة، وقيل: في الثالثة، وفيه رطوبة فضلية، ملطّف، مقطع، وفيه مع قبضه

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٤٨.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٤٨، عن المحاسن: ٥٢٢.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٤٨.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٤٨، عن المحاسن: ٥٢٢.

(٥) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٤٩.

(٦) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٥٢، عن الفردوس.

جلاء وتفتيح قوي، وفيه نفخ وجذب للدم إلى الخارج، وبذوره إذا طلي به أذهب البهق، ويقلع البياض من العين مع العسل، ونافع لداء الثعلب إذا دلك حوله، وهو بالملح يقلع الثآليل ويفتح أفواه عروق البواسير، مهيّج للباه جداً، ويصدّع، والإكثار من أكله يسبت ويضر بالعقل، ويقوي المعدة، ويشهي، ويعطش، وشمّه ينفع الغثيان من شرب الدواء، وإن أكل في الأسفار والمواضع المختلفة المياه نفع من ضرر اختلافها، وماؤه يدرّ الطمث، ويليّن الطبيعة[١].

والبصل المشوي صالح للسعال وخشونة الصدر وينفع وجع الظهر والورك. وماؤه إذا اكتحل به مع العسل نافع من ضعف البصر والماء النازل من العين، وإذا قطّر في الأذن نفع من ثقل السمع والطنين وسيلان القيح[٢].

وفي الجامع: إذا قُطّر ماء البصل وحده في أذن نفع من ثقل السمع وطنينها وسيلان القيح منها، ومن الماء إذا وقع فيها[٣].

والإكثار من البصل يولد في المعدة خلطاً رديئاً ويصدع الرأس ويعطش ويورث النسيان ويغير رائحة الفم والنكهة.

وذكر عنه (داود الأنطاكي): أنّه يفتح السدد، ويقوي الشهوتين خصوصاً المطبوخ مع اللّحم، ويذهب اليرقان، ويدر البول والحيض، ويفتت الحصى ـ وأكله في الصيف يصدع ويضّر المحرورين مطلقاً، وأكله مشوياً يزلّق المعدة وأجود أنواع البصل الأبيض وخصوصاً المستطيل وأردؤه الأحمر لا سيما إذا استدار.

وقال (الرازي): إذا خلّل البصل قلّت حراقته، وقوّى المعدة، والبصل المخلل فائق للشهوة جداً.

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٥١.

(٢) قاموس الغذاء: ٥٨.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٥١.

وقال (ابن البيطار): البصل فاتق لشهوة الطعام، ملطّف، معطّش، مليّن للبطن، إذا طبخ كان أشد إدراراً للبول، يزيد في الباه إن أكل مسلوقاً بالماء. والجوز المشوي والجبن المقلي يقطع رائحة البصل من الفم.

وقال (ابن سينا): إن المطبوخ من البصل كثير الغذاء[١].

بالإسناد عن عبد الله بن الحسن، عن علي بن جعفر، عن أخيه عليه السلام قال: سألته عن الثوم والبصل يجعل في الدواء قبل أن يطبخ؟ قال: لا بأس.

وسألته عن أكل الثوم والبصل بالخل؟ قال: لا بأس[٢].

جاء عن أبي عبد الله عليه السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: إذا دخلتم بلاداً كلوا من بصلها يطرد عنكم وباءها[٣].

وقد نقل عن أبي جعفر عليه السلام قال: إنّا لنأكل البصل والثوم[٤].

روي عن أبي بصير، قال: سئل أبو عبد الله عليه السلام عن أكل الثوم و البصل، قال: لا بأس بأكله نيئاً وفي القدر[٥].

وعن الباقر عليه السلام أنه قال: إنّا لنأكل الثوم والبصل والكراث[٦].

○ البصل في الطب الحديث:

وصف البصل بأنه ينقّي الدم وينظّم دورته، ويدرّ البول، ويزيل الأرق وينفع في تضميد الجروح والدمامل وبعض أمراض الكبد والكلى، وتبيّن من

---

(١) قاموس الغذاء: ٥٨.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٤٦، عن قرب الإسناد: ١٥٤.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٤٩، عن المحاسن: ٥٢٢.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٤٩، عن المحاسن: ٥٢٣.

(٥) المصدر نفسه.

(٦) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٥١، عن مكارم الأخلاق:٢٠٨.

الأبحاث الحديثة أنه في طليعة النباتات التي تقتل الجراثيم وبخاصة جراثيم التيفوس، وأبخرته تقتل جراثيم الجروح الملوثة، وعصيره يقتل الأعشاب الطفيلية.

وذكر الطبيب العالم (جورج لاكوفسكي) في مجلة ((كل شيء)) العلمية الفرنسية أنَه حقن بمصل البصل كثيراً من المرضى ولا سيما مرضى السرطان فحصل على نتائج حسنة جداً.

وقال: إن مصل البصل المستخدم في الحقن الجلدي صعب الاستحضار ولذا أنصح باستبدال الحقن تحت الجلد بحقن شرجية تعمل من عصير البصل المستخرج بالضغط أو بالسحق أو بوسيلة أخرى والذين يستطيعون هضم البصل النيء دون عسر فليأكلوه مع الخبز والزبدة أو مع السلطة أو مع الفجل والزيتون وغيرهما.

وقد ذكر أن طوال الأعمار يكثرون في البلدان التي يكثر فيها آكلوا البصل، وأنّ مرض السرطان يكاد يكون غير معروف فيها ولا سيما في بلغاريا حيث يكثر المعمرون، وقد كانوا يعزون طول العمر فيها إلى اللبن الرائب مع أن أهالي (قفقاسيا) وبعض جهات (روسيا) يأكلون اللبن هذا ولا يبلغون معدل العمر الطويل في (بلغاريا) ولذا أعتقد أن التعمير في (بلغاريا) يعود إلى أكل الخضروات والفواكه النيئة ولا سيما البصل واللبن الرائب والخبز الكامل.

ولقد أكَد الأستاذ (ستامانوف) من جامعة صوفيا نفس الرأي وذكر أن الفلاحين في بلغاريا سَلموا من السرطان، وقال: ما أعلم بلداً في الدنيا يفوقنا في أكل البصل الذي نتناوله نيئاً مع الملح والفلفل والخبز والثوم.

وجاء من أحد أساتذة الطب في لشبونة أن مشاهداته وتجاربه دلّته على أن البصل يبرئ من الزهري إذا أخذ بمقادير كبيرة.

وأعلن أخيراً أن أحد العلماء الأمريكيين أنتج عقاراً من البصل ثبت أنَه يشفي أمراض الالتهاب الرئوي والحمّى القرمزية وبعض الجروح.

ويقول هؤلاء العلماء أن البصل يحتوي على كمية وافرة من المواد التي تفوق في تأثيرها البنسلين والأورومايسين وغيرها من العقاقير الجديدة التي تقتل الجراثيم[١].

○ فوائد البصل الغذائية:

أما فائدة البصل الغذائية فهي تفوق فائدة التفاح، وفيه عشرون ضعفاً من الكالسيوم الموجود في التفاح وضعف ما فيه من الفوسفور وثلاثة أضعاف ما فيه من فيتامين /أ/ والحديد، وفيه الكبريت وفيتامين /ج/ ومواد مدرّة للبول والصفراء وملّينة ومقويّة للأعصاب ومغذيّة للقدرة الجنسية ومؤثرة في القلب ودورة الدم، وفيه مادة الغلوكونين التي تحدد نسبة السكر في الدم وهي تعادل الأنسولين في مفعوله.

تفيد خمائره في الاستسقاء، وتشمّع الكبد، وانتفاخ البطن، وتورّم الساقين، وانصبابات الجنب، وبعض أمراض القلب، وخلاصته الطازجة تقتل الجراثيم في الفم والأمعاء، وتفيد في تصلّب الشرايين، وخنّاق الصدر، ومرض السكر، وله قوة شفائية عالية في تضخم البروستات واشتداد أعراضها، وتناوله نيئاً يشفي من الزحير البولي الشديد وبفضل الخمائر التي فيه، فإنّه هاضم جيّد ومشهٍ وهو غذاء جيد لذوي المعدة القوية وبخاصة إذا أخذ مع الخبز الكامل والجبن، كما أنّه يفيد في أنظمة محاربة السمنة ولجعله سهل الهضم يجب أن يطبخ بقشره ليحتفظ بمواده النافعة سليمة.

يؤكل البصل عادة كمشهٍ بسبب نكهته الخاصة التي تأتيه من عناصره الكبريتية وبخاصةٍ سلفات الاليل، التي هي مادة طيارة ومهيّجة، وهي التي

---

(١) قاموس الغذاء: ٥٩.

تهيّج العيون عند تقشير البصل وتسيّل الدموع، وهي نفسها التي تجعل البصل عسير الهضم وكريه الرائحة.

(سلفات الاليل) تحضّ الكلى على الافراز إذا أخذ البصل نيئاً، وإذا طبخ بطل مفعولها. يمنع البصل عن المصابين بعسر الهضم والمغص المعدي والأمعائي، وذوي الأجهزة الهضمية الحساسة.

والبصل مفيد للجلد والشعر بسبب مركباته الكبريتية، وللكلى والمثانة، وإذا نقع في الخل الأبيض كان علاجاً جيداً للبروستات، وينصح بتناول قدح منه على الريق صباح كل يوم، ويوجد في الصيدليات شراب وتحاميل مركبة على أساس من البصل لتخفيف آلام البروستات وعصير البصل كان لوقت طويل علاجاً للاستسقاء.

إن البصل المطبوخ في الفرن أو بالبخار يكون مطهّراً وملّيناً وسهل الهضم ويصعب هضمه إذا كان نيئاً وأضيف إليه زيت أو زبدة.

والبصل وحده لا يكفي لغذاء تام، لأن قيمته الحرورية لا تزيد عن /٥٠/ حرورياً في المئة غرام، وإذا أكل مع الجبن والخبز الكامل كان غذاءً تاماً.

إنّ تناول بصلة صغيرة قبل الذهاب إلى الفراش تجلب النوم الهادئ، وتناول بصلة صغيرة قبل أكلة الصباح يسهل الهضم[1].

○ حفظ البصل ومعالجة رائحته:

يحفظ البصل في مكان جاف وحسن التهوية ويبعد عن الرطوبة وينتخب منه متوسط الحجم.

---

(١) قاموس الغذاء: ٦٠.

ولا يجوز الاحتفاظ بالبصلة المقشرة أو المفرومة لأنّها تتأكسد بالهواء وتصبح سامة. وللتخلص من اسالة الدمع تقشر البصلة والماء يسيل عليها من الحنفية فإن الماء يمنع (سلفات الآليل) من إثارة الدموع.

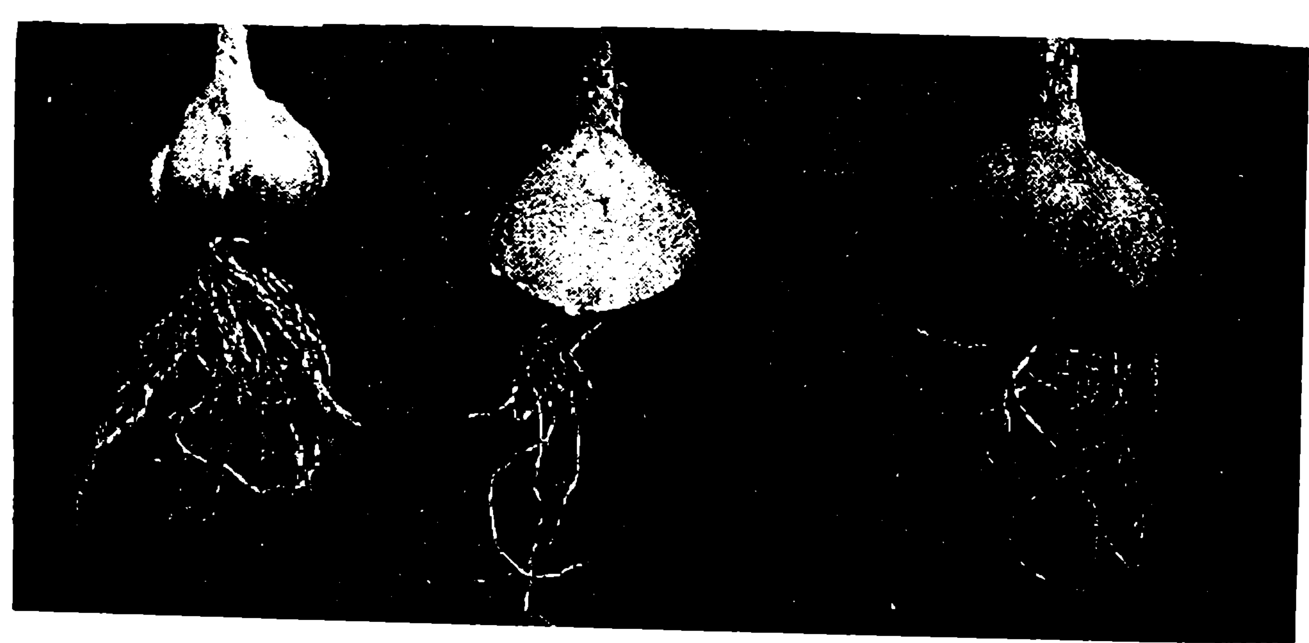
وللتخلص من رائحة البصل التي تعلق باليدين، تغسل اليد بماء فاتر فيه كمية من الملح أو ملعقة من الامونياك، أو تؤخذ حبة من حبوب خلاصة (الكلورفيل) المركزة كل ثماني ساعات[1].

روي عن محمد بن سنان، قال: سألت أبا عبد الله عليه السلام عن أكل البصل والكرّاث، فقال: لا بأس بأكله مطبوخاً وغير مطبوخ. ولكن من أكل منه ما له أذى، فلا يخرج إلى المسجد كراهية أذاه على من يجالسه[2].

---

(١) قاموس الغذاء: ٦١.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٤٧، عن علل الشرايع: ٢/ ٢٠٧.



(الشكل ١٢) البصل والثوم

الثوم

L'Ail (The Ail)

نبات معمر من فصيلة الزنبقيات التي منها البصل والهليون والزنبق والكراث وغيرها اسمه بالعربية الفصحى: الفوم والثوم.

وكلمة الفوم وردت في سورة البقرة من القرآن الكريم: ﴿*وإذ قلتم يا موسى لن نصبر على طعام واحد فادع لنا ربك يخرج لنا مما تنبت الأرض من بقلها وقثائها وفومها وعدسها وبصلها..*﴾[١].

وورد ذكر الثوم في أحاديث نبويّة أمر فيها النبي ﷺ من يريد أكله أن يميته طبخاً كما أمر آكله نيئاً أن يتجنّب دخول المسجد لئلا يؤذي المصلين برائحته الكريهة[٢].

روي عن محمد بن مسلم، عن أبي جعفر عليه السلام قال: سألته عن الثوم؟ فقال: إنّما نهى رسول الله ﷺ عنه لريحه، فقال: من أكل هذه البقلة المنتنة فلا يقرب مسجدنا، فأمّا من أكله ولم يأت المسجد فلا بأس[٣].

---

(١) سورة البقرة: ٦١.

(٢) قاموس الغذاء: ١٣٠.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٤٧، عن علل الشرايع: ٢ / ٢٠٧.

جاء عن أبي عبد الله عليه السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: من أكل هذه البقلة فلا يقرب مسجدنا، ولم يقل أنّه حرام[١].

روي عن سماعة، عن أبي عبد الله عليه السلام أنّه سئل عن أكل البصل؟ فقال: لا بأس به نيئاً وفي القدر، ولا بأس أن يتداووا بالثوم، ولكن إذا كان ذلك فلا تخرج إلى المسجد[٢].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: في النهاية: النيء هو الذي لم يطبخ، أو طبخ ولم ينضج، يقال: ناء اللحم ينيء نيئاً، بوزن ناع ينيع نيعاً، فهو نيء بالكسر كنيع، هذا هو الأصل وقد تترك الهمزة وتقلب ياء، فيقال: نيٌّ مشدّداً، انتهى.

وقال المجلسي رحمه الله: رواه في المكارم مرسلاً، وفيه «فقال: لا بأس به توابل في القدر» وهو تصحيف حسن.

قال في المصباح: التابل بفتح الباء وقد يكسر هو الإبزار، ويقال: أنّه معرّب، قال ابن الجواليقي: وعوام الناس تفرّق بين التابل والإبزار، والعرب لا تفرّق بينهما، يقال: توبلت القدر إذا أصلحتها بالتابل، والجمع: التوابل[٣].

روي عن الحسن الزيات، قال: لّما أن قضيت نسكي، مررت بالمدينة، فسألت عن أبي جعفر عليه السلام فقالوا: هو بينبع، فأتيت ينبع، فقال: يا حسن أتيتني إلى ها هنا؟ فقلت: نعم جعلت فداك كرهت أن أخرج ولا ألقاك، فقال: إني أكلت هذه البقلة، يعني الثوم فأردت أن أتنحى عن مسجد رسول الله صلى الله عليه وآله[٤].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: ينبع كينصر قرية كبيرة بها حصن على سبع مراحل من المدينة من جهة البحر، ذكره في النهاية.

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٤٧، عن علل الشرايع: ٢ / ٢٠٧.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٤٩، عن المحاسن: ٥٢٣.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٥٠.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٥٠، عن المحاسن: ٥٢٣.

جاء عن أبي عبد الله عليه السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: من أكل هذه البقلة فلا يقرب مسجدنا، ولم يقل أنه حرام[١].

كان رسول الله صلى الله عليه وآله: لا يأكل الثوم ولا البصل ولا الكراث، ولا العسل الذي فيه المغافير (وهو ما يبقى من الشجر في بطون النحل فيلقيه في العسل فيبقى له ريح في الفم)[٢].

وعن أمير المؤمنين عليه السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: كلوا الثوم، فلولا أني أناجي الملك لأكلته.

وعن علي عليه السلام قال: لا يصلح أكل الثوم إلاّ مطبوخاً[٣].

قال النبي صلى الله عليه وآله من أكل هذه البقلة المنتنة (الثوم والبصل) فلا يغشانا في مجالسنا وإنّ الملائكة تتأذى بما يتأذى به المسلم[٤].

نقل عن زرارة، قال: حدّثني من أصدّق من أصحابنا أنّه سُئل أحدهما عليه السلام عن ذلك: يعني أكل الثوم؟ فقال: أعد كل صلاة صلّيتها ما دمت تأكله[٥].

بيان: قال المجلسي رحمه الله حمله الشيخ وغيره على التغليظ في الكراهة، واستحباب الاعادة، ونقلوا الاجماع على نفي وجوبها.

يلفظ اسم الثوم في العامية الشامية والمصرية «التوم» وهذا مأخوذ من الإسم الفرعوني «حتتوم».

عرف الثوم منذ القديم واستفاد البشر من خصائصه من القرن الخامس قبل الميلاد، والنقوش الموجودة على هرم الجيزة الذي بني منذ /٤٥٠٠/ سنة

(١) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٥٠، عن المحاسن: ٥٢٣.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٥١، عن مكارم الأخلاق: ٣١.

(٣) المصدر نفسه.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٥١، عن دعوات الراوندي.

(٥) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٥٢، عن التهذيب:٩ / ٩٦.

تذكر أن فصوص الثوم كانت توزع على العمال الذين عملوا في بناء الأهرامات ليأكلوها قبل البدء في عملهم فتعطيهم القوة وتحفظهم من الأمراض. وكان الفراعنة يقدّسون الثوم، ويحرّمون مضغه، ويعتبرون ذلك جريمة ويبتلعون الفصوص تكريماً لها، كما كانوا يقدّمون الثوم قرباناً لآلهتهم.

وكان اليونان يكرّمون الثوم ويقدمونه قرباناً إلى مذبح «هيكات» لطرد الأرواح الشريرة منه، كما كانوا يقيمون مباريات في محراب «آبولون» وينال مقدم أكبر رأس من الثوم طبقاً من طعام الآلهة.

وعرف العرب الثوم منذ القديم، فأشاروا إليه في كتاباتهم الطبية. ومما قال فيه الشيخ الرئيس «ابن سينا»: الثوم مليّن يحل النفخ جداً، مقرّح للجلد، ينفع من تغيير المياه، ورماده إذا طلي بالعسل على البهق نفع، وينفع من داء الثعلب، ومن عرق النسا، وطبخه ومشويّه يسكن وجع الأسنان، وكذلك المضمضة بطبيخه، ويصفّي الحلق مطبوخاً، وينفع من السعال المزمن ومن أوجاع الصدر من البرد، والجلوس في طبيخ ورقه يدر البول والطمث، وشرب مدقوقه مع العسل يخرج البلغم.

وقال (القزويني) في كتابه (عجائب المخلوقات): ورق الثوم يمضغ ويجعل على العين الرمدة أنفع لها من كل ذرور، وإن مضغ العسل وطلي به الوجه ذهب شقاقه وكلفه، وقال فيه (ابن البيطار): محرك للريح في البطن والسخونة في الصدر وفي الرأس والعين.

وقالوا: إن طبخه يخفف حرارته وحدته، ويصلحه الحوامض والادهان واللحوم السمان. ومما يذكر أن عرب الصحاري البعيدة المنقطعة كانوا يعلّقون الثوم في أعناق الأطفال علاجاً للإسهال والديدان المعوية وللوقاية من الأمراض الأخرى ويجدّدونها كلما ضعفت رائحتها[1].

---

(١) قاموس الغذاء: ١٣١.

○ قيمة الثوم الغذائية:

الثوم تابل من التوابل الهامة التي تضاف إلى المآكل لتطييب طعمها وتحسين نكهتها، وهو يحتوي على عناصر مطهرة ومعقّمة تتركز في خلاصة كبريتية مؤلفة من الكبريت وأكسيد الآليل، وهي التي تعطيه رائحته الخاصة التي يستطيبها بعض الأشخاص ويأنف منها آخرون. هذه العناصر الطيّارة تترك في الفم رائحة الثوم القوية التي تشعر بتناول هذه المادة الحريفة اللاذعة.

ومع أن الثوم مادة مغذّية فهو عسير الهضم، مهيّج للمعدة والجهاز البولي، ولذا يمنع عن المصابين بضعف المعدة والهضم والكلى والمثانة، كما يمنع عن المرضعات لأن رائحة الثوم تختلط بالحليب، فيأنفه الطفل.

أما غير هؤلاء، فيمكنهم من تناول الثوم للاستفادة من فوائده الطبية[١].

○ الثوم في الطب الحديث:

تستعمل من الثوم في المآكل وفي الطب فصوصه البيضيّة المحدبة الظهر ولدى تحليلها تبين أنها تحتوي على ٢٥/٪/ من زيت طيّار فيه مركبات كبريتية، كما يحتوي على ٤٩/٪/ بروتين و٠،٢ دهن و/٢٢/ فحمائيات و/٠،٤٧٪/ أملاح و/٦٠٪/ ماء.

ولدى إجراء التجارب عليه ظهر أنّه مطهّر معوي، ومنبّه معدي، موقّف للإسهال الميكروبي (يؤكل بلعاً على الريق أو يستعمل فصّ أو فصّان تحميلة)

---

(١) قاموس الغذاء: ١٣٢.

يؤكل مع اللبن الرائب لتطهير الأمعاء ومعالجة السعال والربو والسعال الديكي وهو يطرد الأرياح ويفيد الأعصاب وينشط القوة الجنسية[١].

وفي الجامع قال: الثوم صنفان: بري وبستاني، قال جالينوس: حار، يابس في الثالثة، وقيل: في الرابعة ينفع كهبة الدم، ويقتل القمل، والصئبان، ويصدّع، ويضرّ البصر أكثر من البصل لقوة تحليله وشدة تجفيفه، وينفع من وجع الظهر والورك. وهو يقوم مقام الترياق في لسع الهوام الباردة، وهو بالجملة حافظ لصحة المبرودين والشيوخ جداً، مقوٍ لحرارتهم الغريزية، طارد للرياح الغليظة، وينفع من تقطير البول للشيوخ، وخير صنعته أن يسلق بالماء والملح ثم يخرج ويطبخ بدهن اللوز ثم يؤكل، ويمصّ بعده التفاح والرمان وإذا أحرق وسحق وعجن بعسل ووضع على لسعة الحية أبرأ، وللثوم منفعة عجيبة في قتل حب القرع. انتهى[٢].

ويفيد الثوم دهوناً في أمراض الصدر وصعوبة التنفس وسقوط الشعر (تقطع الفصوص وتوضع في وعاء وتغطّى بكمية من الفازلين أو الدهن النقي، ويغطّى الوعاء ويوضع في ماء ساخن لمدة ساعتين، ثم يهرس ويمزج جيداً، فيكون منه مرهم يدهن به مكان الألم).

والثوم معرّق ومدر للبول والطمث، ومطبوخه بالماء أوالحليب يفيد ـ شرباً ـ في الحصى الكلوي والمغص، ويستعمل لخفض ضغط الدم فص واحد على الريق يومياً.

(وكان الفراعنة يدقونه في الزيت، ويتركونه مغطى في الشمس أربعين يوماً ويتناولونه ـ باعتدال ـ لتصلب الشرايين وضغط الدم).

---

(١) قاموس الغذاء: ١٣٢.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣/ ٥٢١ ـ ٢٥٢.

واستعمل عصير الثوم في حالة السل الحنجري شرباً، والسل الرئوي نشوقاً، كما وصف مع الخل المعقم ضد الجروح وإنتاناتها، ولاثارة العطاس، وكواقٍ من الطاعون، وقاتل للجراثيم، وقضمه ببطء يمنع انتقال عدوى الرشح، ويحفظ البلعوم واللوزتين من الالتهاب.

ويمنع تجمع الكولسترول على جدران الشرايين، ويطرد الديدان، وأخذ مئة غرام منه مع /٢٠٠/ غ ماء مع /٢٠٠/ غ سكر لشفاء أوجاع المعدة والأمعاء الناتجة عن الإسهال. وفي حالة السعال الديكي يفيد دهن أسفل الرجلين والعمود الفقري بمسحوقه، ومسحوقه يوضع لبخات على مسامير الرجل فيزيلها ويحضر منه مستحضر طبي معروف باسم «الاينودول» يستعمل من الخارج كمحمر ومهيج للجلد، ويستعمل الثوم بمفرده أو مع البقدونس وزيت الزيتون لطرد الحصى والرمل. ويصنع منه شراب يستعمل ضد السعال «تقشر فصوص الثوم وتقطَع ويضاف إليها ملعقتان من العسل الأسود ويترك مدة ثلاث ساعات، ثم يصفَى ويحفظ لاستعماله عند اللزوم».

هذا وقد أعلن الطبيب الأستاذ «هانزروتير» الألماني أنّه تأكد له أن الثوم ينقي الدم من الكولسترول والمواد الدهنية، وأنّه يقتل الجراثيم التي تسبب السل والدفتريا، وفي بعض الحالات كان أشد فعالية من البنسلين وبعض المضادات الحيوية.

وجاء في نتيجة أبحاث حديثة أجراها علماء روس: أن الأبخرة المتصاعدة من الثوم المقشر أو المقطَع تكفي لقتل كثير من الجراثيم دون حاجة إلى أن يلمسها الثوم وشاهدوا أن جراثيم الزنتارية والدفتريا والسل تموت بعد تعريضها لبخار الثوم - أو البصل - لمدة خمس دقائق، كما أن مضغ الثوم مدة ثلاث دقائق يقتل جراثيم الدفتريا المتجمعة في اللوزتين. وأكل الثوم أو استنشاق رائحته ينفذ إلى الدم بطرق المعدة أو التنفس، ويظل محتفظاً بتأثيره في

إبادة الجراثيم بضع ساعات، كما له تأثير في الجراثيم التي تسبب تقيحات الجروح والالتهابات والأمراض التسمّمية، وكما للثوم هذه الفوائد الكثيرة التي ذكرت، فإن الإكثار منه يؤدي إلى أضرار منها: زيادة ضغط الدم، الضرر للنساء الحاملات، الضرر للأطفال لمفعوله الكاوي، ولذا ينصح باستعماله بمقادير معتدلة[1].

○ وصفات مفيدة من الثوم:

ـ إن الثوم الغض ليس له الطعم الموجود في اليابس، ولذا يجب حفظه في رزم تنشر في مكان حسن التهوية والجفاف.

ـ إن القشور التي تغطّي فصوص الثوم تحميها من العفن، فيجب أن يحتفظ بها.

ـ إن الاحتفاظ بالثوم طويلاً يجعله مخرّشاً ويعرف ذلك من اصفرار قشوره الخارجية وسقوطها وخروج براعم خضر من فصوصه وهذا عسير الهضم وأحياناً يكون مؤذياً.

ـ هناك وصفات كثيرة للخلاص من رائحة الثوم منها: تناول حبات غضة من الفول أو حبّات من البن أو الكمّون أو اليانسون أو الهيل أو عروق من البقدونس أو قطعة من الجوز أو تفاحة.

ـ الثوم النيء أسهل هضماً من المطبوخ مع مأكولات فيها لحم ودهن.

ـ حساء الثوم غذاء ودواء، وتصنع بطبخ أربعة رؤوس من الثوم في /٥٠٠/ غرام من الماء لمدة نصف ساعة ويضاف إليها قليل من السعتر الأخضر، فيزيد ذلك في خواصها المطهرة والمعقمة.

---

(١) قاموس الغذاء: ١٣٣.

ـ إضافة فص من الثوم إلى قليل من الحليب المغلي، يفيد في علاج السعال العادي والديكي، ويطرد الدود من معد الأطفال، ويشفي المغص.

ـ هرس فصين من الثوم ونقعهما في مغلي طوال الليل، وشربهما في الصباح على الريق يفتح الشهية.

ـ تناول الخبز على الريق مع قليل من الزبدة، وفص ثوم مهروس يزيل توتر الشرايين[1].

---

(١) قاموس الغذاء: ١٣٤.

باب القثاء

القثّاء

Le co ncombre derpent (The nole cuncumber)

وهو نبات من الفصيلة القرعية، واسمه بالعربية / القُشعر/ ويعرفها عامة الشام باسم المقتي، والقتي /بالإمالة/ ومن فصيلتها الخيار، والعجور، والفقوص، وعبد اللاوي، والشعرورة /القثاء الصغير/ والضفابيس كما تعرف باسم (القثّ) من الهيروغليفية /قات/.

وقد عرف المصريون القثاء منذ القديم كما أثبت ذلك القرآن الكريم بقوله تعالى: ﴿*وإذ قلتم يا موسى لن نصبر على طعام واحد فادع لنا ربك يخرج لنا مما تنبت الأرض من بقلها وقثّائها وفومها...*﴾ [١]. واستعملوا بذورها لإدرار الحليب والبول، ولزيادة القوة الجنسية، وأضفوا عليها خصائص الخيار [٢].

○ القثّاء في الطب القديم:

تحدّث الأطباء القدماء ـ من عرب وغيرهم ـ عن خصائص القثّاء وفوائدها، فقالوا: تسكّن الحرارة والصفراء، بزرها خير من بزر الخيار. وهي

(١) سورة البقرة: ٦١.

(٢) قاموس الغذاء: ٥١٧.

أسرع هضماً من الخيار، وورقها إذا وضع مع العسل على الشري البلغمي نفع منه، وإذا شمّه صاحب الإغماء انتفع به وانتعش، وهو مسكن للعطش، جيد للمعدة، وفيه إدرار وتليين، ويوافق المثانة وينفع من وجعها (إذا جفف بزره ودقّ واستحلب بالماء وشرب) وهو يحل الحصى، ورمل الكلى، ويحلل الأورام[١].

روي عن ابن سنان، قال: قال أبو عبد الله عليه السلام: إذا أكلتم القثاء فكلوه من أسفله، فإنّه أعظم لبركته[٢].

جاء عن أبي عبد الله عليه السلام قال: كان رسول الله صلى الله عليه وآله يأكل القثاء بالملح[٣].

وكان رسول الله صلى الله عليه وآله يأكل القثّاء بالرّطب، والقثّاء بالملح[٤].

في حديث عن النبي صلى الله عليه وآله قال: إذا أكلتم القثّاء، فكلوا من أسفله[٥].

بيان: قال المجلسي عن تهذيب الأسماء: القثّاء بكسر القاف وضمّها ممدوداً: من الثمار المعروفة، وفي المغرب، أن الخيار مرادف للقثاء وهو الذي صرّح به الجوهري ويظهر من بعض الأطباء أن القثّاء هو الطويل المعوج، والقثد والخيار هو القصير المعروف ببادرنك، في لغة العجم، ففي جامع البغدادي الخيار معروف، وهو بارد رطب في آخر الثانية، وبذره أبرد، وجرمه أغلظ وأثقل، وأبرد من القثاء فهو لذلك أشدّ تطفئة وتبريداً، ويولّد البلغم الغليظ، ويضرّ عصب المعدة، ويفجّج الغذاء، ويولد الخام.

---

(١) قاموس الغذاء: ٥١٨.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ٢٥٢، عن المحاسن: ٥٥٧.

(٣) المصدر نفسه.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣ / ٢٥٣، عن مكارم الأخلاق: ٢١٢.

(٥) بحار الأنوار: ٦٣ /٢٥٣، عن الفردوس.

وأجوده ما كان صغير الجثة، دقيق الحب غزيره، متكاثفاً، ولا ينبغي أن يؤكل سوى لبه وهو يطفئ حرارة الكبد والمعدة الملتهبين، وشمه يرد إلى النفس قوتها، ويسكّن الضعف الحادث من الاختلاف الحاصل من حرارة مفرطة لو كان أصابه غشي، وبزره نافع من احتراق الصفراء، وورم الكبد الحار والطحال، وأوجاع الرية وقروحها الحارة ويدرّ البول.

وقال في القثّاء: هو صنفان كازروني: هو طوال كبار يجي في فصل الربيع قليل البزر، شحم الجرم، وصنف يأتي في أواخر الصيف يسمى النيشابوري: وهو كثير البزر، وهو أعذب وأحلى من الأول، وهو بارد رطب في آخر الثانية، وهو أخف من الخيار وأسرع نزولاً. انتهى.

قال المجلسي رحمه الله: روى العامة في صحاحهم: أن النبي صلى الله عليه وآله كان يأكل الرطب بالقثّاء. وروي عن عبد الله بن جعفر أنّه قال: رأيت في يمين النبي صلى الله عليه وآله قثّاء، وفي شماله، رطباً، وهو يأكل من ذامرة، ومن ذامرة[1].

وقال القرطبي: يؤخذ منه جواز مراعاة صفات الأطعمة وطبايعها، واستعمالها على الوجه اللائق بها، على قاعدة الطب، لأن في الرطب حرارة وفي القثّاء برودة، فإذا أكلا معاً اعتدلا، وهذا أصل كبير في المركبات من الأدوية[2].

○ القثاء في الطب الحديث:

وصف الطب الحديث /القثّاء/ بأنّ خواصها مثل خواص /الخيار/ فهي:

---

(١) راجع صحيح البخاري كتاب الأطعمة الباب: ٣٩، ٤٥، ٤٧. وصحيح مسلم كتاب الأشربة بالرقم /١٤٨/.، سنن أبي داوود، كتاب الأطعمة بالرقم /٤٤/. الترمذي: /٣٧/. ابن ماجة: /٣٧/. سنن الدارمي: /٢٤/. مسند ابن حنبل: ج١ / ص٢٠٣ ـ ٢٠٤.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٥٣.

مرطَبة، منظَفة للدم، مذيبة للحامض البولي وأملاحه، مدرة للبول، منومة. وتستعمل القثاء ـ من الداخل ـ: لخفض الحرارة، وضد التسمم، ولمغص الأمعاء وتهيجها، وضد زيادة الصفراء، ونزيف الدم، وللصرع، ولداء المفاصل، والحصى، والعصيات القولونية.

وتستعمل من الخارج: ضد الحكّة الشديدة، والقوباء، والعناية بالجلد، ولما كان تناول القثاء نيئة قد يتعب هضم بعض المعد الضعيفة، فيؤخذ منها ـ في كل ٢٤ ساعة ـ مع الملح البحري الذي يتيح الاستفادة من عصير القثاء الثمين.

وللاستفادة منها ـ لجلدة الوجه الدهنة ـ يطبخ في ماء بلا ملح ويغسل به الوجه، ولأجل غضون الوجه توضع شرحات من قشر القثّاء على الوجه بضع دقائق، ولمعالجة النمش والكلف يعمل غسول من الحليب النيء مع عصير القثاء[1].

○ القثاء في التغذية:

يوصف القثّاء بأنّه نبات قليل التغذية، ولذا لا يستفاد منه في صنع طعام إلا قليلاً، وإنما يؤكل نيئاً، ويدخل في صنع سلطة الفواكه، كما يصنع منه مخلّل يؤكل مع بعض الأطعمة تابلاً ومشهياً[2].

---

(١) قاموس الغذاء: ٥١٩.

(٢) قاموس الغذاء: ٥١٩.



(الشكل ١٣) القثاء

باب الحنطة والشعير وبدو خلقهما

القمح
Le ble (the wheat)

جنس نباتات حبية زراعية من فصيلة النجيليات، فيها الأنـواع النباتيـة الزراعية، من أسمائها في اللغة الفصحى (القمح ـ الحنطة ـ البر ـ الطعام ـ كما أطلق عليها اسم الفوم والثوم) وعند الفراعنة (سو) وقيل عن القمح، أنَه أقدم غذاء عرفه الإنسان. وربما كان ذلك في العصر الحجري، وكان ينظر إليه بالاحترام والتقديس لأنَه نبات مبارك كما كانوا يعتقدون، ولا يزال حتى اليوم ينظر إليه هذه النظرة[١].

جاء عن عمر بن علي، عن أبيه علي بن أبي طالب عليه السلام أنه سئل مما خلق الله الشعير، فقال: إن الله تبارك وتعالى أمر آدم عليه السلام أن ازرع مما اخترت لنفسك، وجاءه جبريل عليه السلام بقبضة من الحنطة فقبض آدم عليه السلام على قبضة، وقبضت حواء على أخرى، فقال آدم لحواء: لا تزرعي أنت! فلم تقبل أمر آدم فكلما زرعت حواء جاء حنطة وكلما زرعت حواء جاء شعيراً[٢].

بيان: الأصح أنه كلما زرع آدم جاء حنطة، وكلما زرعت حواء جاء شعيراً لأنَ حواء لم تتقيد بكلام آدم عليه السلام. انتهى.

---

(١) قاموس الغذاء: ٥٤٦.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ٢٥٥، عن علل الشرائع: ٢ / ٢٦١.

يشك في موطن الحنطة الأصلي فيقال: إنّها نشأت في مرتفعات فلسطين وسورية، ويقال: إنّها نشأت في أواسط آسيا ووديان دجلة والفرات، وفي رأي (فافيلوف) أن أماكن نشوء الحنطة متعددة منها: جبال أفغانستان والجنوب الشرقي من جبال هيمالايا والحبشة والجزائر واليونان.

زرع القمح منذ أكثر من /٦٠٠٠/ سنة. وكان أساساً لحضارة بابل وتحدّث عنه أرسطو وأفلاطون وبليني وغيرهم من العلماء القدامى، وزرع في الصين منذ /٢٧٠٠/ سنة قبل الميلاد، وفي العصر الحجري كان يستعمله سكان هنغارية وسويسرة. ودخل أمريكا على يد الإسبان حين فتحوا المكسيك في عام /١٥٢٩/ وزرع في نيوانغلند سنة /١٦٠٢/ وفي فرجينيا سنة /١٦١١/. وفي كاليفورنيا سنة /١٧٦٩/. وفي منيسوتا سنة /١٨٤٥/[1].

○ أنواع القمح:

للقمح أنواع كثيرة وأصناف لا تحصى، ولكل صنف ميزات خاصة به ولكل نوع مكان أحسن له من مكان آخر، وأفضل الأراضي لزراعة القمح هي: الطينية، وكذلك الأراضي الرملية الخفيفة، ولا تناسبه الأراضي الرطبة[2].

○ القمح في الطب القديم:

أجوده الحديث المتوسط في الصلابة، العظيم، السليم، الأملس، وأحسنه الذي بين الأحمر والأبيض. والقمح الأسود رديء. والكبير والأحمر أكثر

(١) قاموس الغذاء: ٥٤٦.

(٢) قاموس الغذاء: ٥٤٦.

غذاءً والمسلوق بطيء الهضم، نفّاخ. وهو أوفق حبة عمل منها الإنسان الخبز، وأشد ملاءمة لبدن المعتدل. ادمان أكل المقلي منه يعقل البطن، والمطبوخ ينفخ جداً. ينفع الأبدان المتخللة ويزيد في قوة البدن والحساء المتخذ من دقيقه وماء الكشك المعمولين منه ينفعان من السعال والمضوغ من القمح ينضج الأورام الصلبة ودقيق القمح والنشا ـ خاصة بالزعفران ـ دواء لكلف الوجه. ومما يذكر أن ما يسمى اليوم (الرُشيم أو جنين القمح) كان يستعمله الأطباء القدماء بالسليقة في علاج ضعف الأعصاب ويصفونه للمرضى النقهاء، ويعرف بالغلّة النباتية[1].

○ القمح في الطب الحديث:

يحوي القمح في تركيبه عدّة أملاح معدنية وعناصر حيوية منها: الكالسيوم ـ المغنزيوم ـ الصوديوم ـ البوتاسيوم ـ الكلور ـ الكبريت ـ الفلور ـ الزنك ـ الحديد ـ المنغنيز ـ الكوبالت ـ النحاس ـ اليود ـ السيليسيوم ـ الزرنيخ ـ النشا ـ السكر ـ سيللوز ـ الدسم الفوسفوري ـ فيتامينات (أ ـ ب١ ـ ب٢ ـ ب٣ ـ هـ ـ ك ـ د ـ ب ب) خمائر وخمائر ذوّابة.

يقول الطب الحديث: إن كل جزء من أجزاء حبة القمح فيه فوائد ثمينة طبية وغذائية فقشرة القمح التي تسمّى النخالة أو الردة تفيد في الأمراض والعاهات التالية: فغلي ليتر منها في خمسة ليترات من الماء لمدة نصف ساعة وإضافته إلى مغطس الحمام، يفيد ضد الروماتيزم والنقرس، وشرب مغلي النخالة يسكن السعال والزكام الخفيف، ومغلي ملعقة من النخالة في كأس ماء

---

(١) قاموس الغذاء: ٥٤٧.

مع قليل من العسل يفيد ضد الإمساك، ويهدئ آلام تقرحات المعدة، وبدون عسل يفيد في الزحار «الإسهال المزمن» وفرك الوجه بمغلي النخالة يجمل جلدة الوجه وينقيها من الكلف، ووضع كمادات من النخالة مع الخل يكافح الالتهابات الناجمة عن التواءات مفصلية.

إن من السهل الحصول على الفائدة المنشودة من نخالة القمح الثمينة وذلك بإضافة غرام واحد من مسحوقها إلى طعام كل شخص في كل وجبة وإلى الأطعمة التي توصف بصعوبة الهضم أو التي لا تعطي فائدة غذائية جيدة، وهذه الكمية البسيطة تعطي نتائج مفيدة جداً في حالات عسر الهضم والمغص ويمكن تناولها للكبار والصغار على السواء. وهي في الوقت نفسه تعطي الطعام نكهة طيبة وتقوم مقام تابل من التوابل الممتازة إلى جانب ما فيها من الفوائد الغذائية والعلاجية. وقد تأكد علمياً أن تناول خبز القمح مع نخالته يقوي الأعصاب والدماغ وأجهزة التناسل والدم والعظام والأسنان والشعر ويعدّل وظيفة الغدة الدرقية وينشط العصارات الهاضمة ويحفظ الجسم من عدة أمراض ويعطي الحيوية والنشاط[١].

○ قيمة جنين القمح (رشيم القمح):

هذا العنصر العظيم هو الجزء الأسفل من حبة القمح ولا يرى بالعين المجردة إلا بصعوبة ويظهر جلياً إذا بلّت القمحة بالماء أو أصابتها رطوبة ووزنه يقدر بـ ٠،٠٤ من وزن الحبة.

هذا الرشيم أغنى حبة القمح بالمعادن والفيتامينات، ففي كل /١٠٠غ/ منه /١٠٠/ وحدة دولية من فيتامين /أ/، و/٢٦٠٠/ ميكروغرام من فيتامين /ب١/،

---

(١) قاموس الغذاء: ٥٤٧.

و/٧٠٠/ ميكروغرام من فيتامين /ب٢/، و /٣،٤/ ملغ من النياسين و/١٥٠٠/ ميكروغرام من حمض البنتونيك، و/٩٦٠/ ميكروغرام من البيريدوكسين، و/١٠٪/ من الدهن و/٠،٤٩٥/ من النشا و/٠،٧٥/ ملغ حديد و/١،٥/غ فوسفور و/٠،٠٧/ غ كالسيوم، والرشيم أو القمح المنبت يقدم في كل يوم البراهين على أنه مفيد في حالات فاقة الدم - الوهن الجسمي والعقلي - بطء النمو - السل - الكساح - الحبل - الرضاعة.

إن الانبات يحدث تبدلات مدهشة في القمح تظهر فيمايلي: تحوي حبة القمح في حالتها العادية /٤٢٣/ ملغ فوسفور وتصبح هذه النسبة في حالات الانبات /١٠٥٠/ ملغ، والمغنيزيوم يرتفع من /١٣٣/ ملغ إلى /٣٤٢/، ملغ والكالسيوم من /٤٥/ ملغ إلى /٧١/ ملغ.

وبمقارنة بسيطة بين القمح المستنبت والخبز الأبيض يظهر أن الخبز الأبيض يحوي نحو /٨٦/ ملغ من الفوسفور و/٠،٥/ ملغ مغنزيوم و/١٤/ ملغ كالسيوم.

وطريقة استنبات القمح سهلة جداً وتجري كما يلي:

يغسل مقدار من القمح بالماء البارد ويوضع في وعاء مملوء بماء فاتر، وبعد ٢٤ ساعة يصفى ويغسل ويوضع في وعاء مقعر ويحرص على بقائه رطباً مبللاً، ويغسل في كل يوم حتى ينبت (بعد يومين في الصيف وأربعة في الشتاء) فتظهر عليه نبتات صغيرة بيض لا يحتفظ بها بل يجب أن تستعمل يومياً بتناول ملعقة صغيرة أو ثلاثة ملاعق تقضم وتؤكل أو تخلط بالطعام ـ والمقدار الذي يؤخذ يجب ألا يتجاوز /١٥ ـ ٢٠/ نبتة يومياً لمدة شهرين أو ثلاثة أشهر[1].

---

(١) قاموس الغذاء: ٥٤٨.

○ قيمة القمح الغذائية:

يمكن تناول القمح بطرق أخرى غير طريقة الاستنبات، كأن يصنع حساءً أو أقراصاً أو أي نوع من أنواع الكعك والمعجنات. والمهم في الموضوع أن يكون دقيقه محتفظاً بجميع عناصره الطبيعية، ففي هذه الحالة يفيد جميع آكليه ولا يمنع عن أي مريض ولو كان من المصابين بأمراض القلب والسرطانات والسكري والربو وغيرها. إن المجادلين في قضايا الغذاء يغرقون مستهلكي الخبز في خضم عميق من الحيرة والشك حين يتصدّون للردّ على أسئلتهم!! إنّهم يسألونهم عن الخبز هل يسبب السمنة؟ فيكون الجواب: نعم.

مع أن/١٠٠/غ من الخبز تحوي من المواد الدسمة ما بين /١ ـ ١،٢/غ ولمّا كان الجسم يتطلب نحو /٦٠/غ كل يوم من هذه المواد فكم غراماً من القمح يحتاج الإنسان لتأمين متطلبات جسمه؟. ثم إن المئة غرام تحوي من المواد الحرورية /٥٠ ـ ٥٣٪/ والجسم يتطلب حصة يومية من هذه المواد هي /٤٥٠/ حرورية، فكم غراماً يلزمه لتأمين ذلك؟.

ويسألون: أي خبز نأكل: الكامل أم المعتاد؟.

الجواب: الخبز الكامل ـ مع أن الخبز الكامل يصنع من الطحين الأبيض وتضاف إليه النخالة وبالتالي يصبح سعره مضاعفاً.

وإذا كان الذين يصنعون الخبز لا يعدون ذلك غشاً للمستهلكين، فإنهم يشترون القمح من المناطق التي يستعمل فيها مبيد الحشرات وقد شوهد أن غلاف القمحة يحوي قليلاً من سموم المبيدات!!. ولذا على من يريد تناول خبز سليم كما كان في الماضي ـ وغير كيماوي ـ أن يصنعه بيده أو يشتريه من انتاج مؤسسة موثوقة في هذا الموضوع ولا تجرد الدقيق من النخالة ومن الرشيم

ولا تشتريه من مزارعين يستعملون في تسميد القمح الأسمدة الكيمياوية السامة[١].

○ القمح أعظم غذاء:

يقول الطبيب الفرنسي العالمي المعاصر الدكتور «ج. فالنيه»: أن القمحة هي ما يصح أن نسميها (البيضة النباتية) لأنّها تحوي أكثر العناصر الفعالة الضرورية للغذاء. لقد كان القمح في العصور القديمة هو القاعدة الأساسية للغذاء، وكان يغطي وحده من (٨٥ ـ ٩٠)٪ من عناصر الغذاء الجوهرية، وكان الخبز الذي يصنع من دقيق القمح (الكامل) والخميرة غير الكيماوية ـ والذي نخبزه على الحطب هو الخبز الصحي الممتاز كما يعترف بذلك كبار الأطباء والغذائيين.

ويقول العالم الغذائي الأميركي الشهير الدكتور / غايلورد هوزر/: إن أعظم المصادر الطبيعية للفيتامينات هي: حبوب القمح، وخميرة البيرة، والعسل الأسود، فهي أغذية ثلاثة (عجيبة) حقاً تحتل الدرجة الأولى بين جميع الأغذية، والقمح هو أثمن هذه الثلاثة لأنه يحوي فيتامين /هـ/ والحديد ـ علاوة على فيتامينات /ب/ كلها الموجودة في العسل والخميرة ولذا يجب تناوله ـ مسلوقاً ـ بمقدار لا يقل عن قدح في كل يوم بصورة دائمة، كما يجب أن نقدمه لأطفالنا الصغار عوضاً عن السكاكر التي تضرّهم ولا تنفعهم.

وتقول الدكتورة (آن وينغمور) رائدة العلاج بعشبة القمح في أمريكا: إنّها تتلقى التأكيدات من أشخاص في جميع أنحاء العالم بأن عشب القمح يمكن

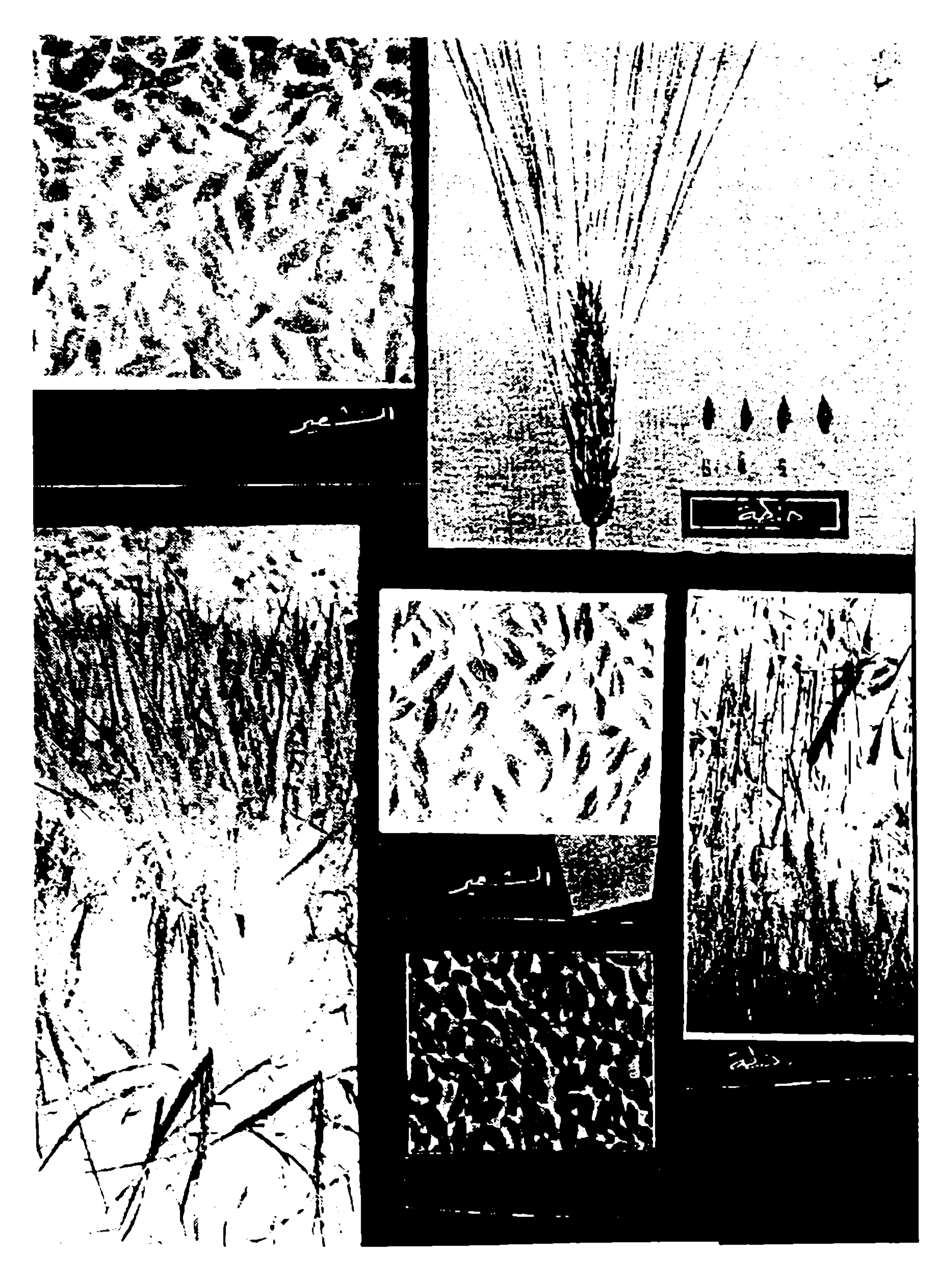
---

(١) قاموس الغذاء: ٥٤٩.

أن يستعمل لكثير من العلل والأمراض: معقماً ـ واقياً من شحنات الأشعة المميتة ـ مزيلاً لرائحة الفم الكريهة ـ مولداً للنشاط والحيوية، ضابطاً لشهية الطعام القوية، شافياً للجروح والحروق والبثور مطهراً للهواء والماء، شافياً من الإمساك، واقياً من السموم، مليناً لجلود الوجوه والأيدي، مزيلاً للحكة موقفاً للنزيف[1].

---

(١) قاموس الغذاء ٥٥٠.



(الشكل ١٤) الحنطة والشعير

الشعير

L’orge (The barby)

وهو جنس نباتات زراعية، عشبية، حبية، سنوية من الفصيلة النجيلية التي منها القمح والأرز والذرة والزوان والدخن والنجيل وفيه أنواع عديدة تـزرع، منها الشعير الأجرد أو السلت وهو يشبه القمح في نواحٍ كثيرة، وصنع الخبز منه قبل القمح، وزرع منذ القديم، ومن أسمائه «الشِيتعُور» و«الشـيتغور» وعرفه الفراعنة وسمّوه بلغتهم «آتي» أو «آيـت» وعرفـوا النـوع المسـمّى «الشـعير النبوي» وأطلقوا عليه اسم «سرتي» ونسبوا إلى أكل بوادره فائدة كبيرة للقوة الجنسية[1].

○ أقدم غذاء للإنسان:

وزعم «بليني» أنّـه أقدم مـادة استعملها الإنسان لغذائه، كما يقال: إنه أقدم نبات زرع وعرفته حضـارات العـالم القديـم، وكـان معروفـاً في بحـيرة «دويلرز» في أوربا، وقيل: إنّه نشأ في جنوب غرب آسيا وشرقها، وفي شمـال

---

(١) قاموس الغذاء: ٣٢٨.

أفريقيا وانتقل إلى النصف الغربي من الكرة الأرضية في القرن السادس عشر أو السابع عشر ويظن أن الشعير البري في غرب آسيا كان مصدر أنواع الشعير المنزرعة في القارة الأمريكية وكان الشعير حتى القرن السادس عشر المصدر الرئيسي لدقيق خبز الإنسان، وحلّ القمح محله في الدول الغنية(١).

المكارم: من كتاب النبوة، عن أبي عبد الله عليه السلام قال: ما زال طعام رسول الله صلى الله عليه وآله الشعير حتى قبضه الله إليه.

وعن الصادق عليه السلام قال: كان قوت رسول الله صلى الله عليه وآله: الشعير، وحلواه التمر، وإدامة الزيت.

وعنه عليه السلام قال: لو علم الله في شيء شفاء أكثر من الشعير، ما جعله الله غذاء الأنبياء عليهم السلام(٢).

○ الشعير في الطب القديم:

نسب القدماء إلى الشعير خاصية حفظ الأشياء من التعفن والتغيّر، قال «ابن الوحشية» صاحب كتاب «الفلاحة»: لو تركت في الشعير عنباً بعناقيده لم يتغير، وأكلت في كل يوم عنباً طرياً كأنه قطف من كرمه، وأول من استعمله في الطب «أبقراط» صنع منه مطبوخاً لمرض الالتهابات والحميات وعلاجاً مرخياً ملطفاً، وقال ابن سينا: الشعير يستعمل ضد الكلف طلاءً، ويطبخ بالخل الحاذق «الحامض جداً» أو السفرجل ويضمد به النقرس والجرب المتقرح وهو جلاء، وغذاؤه أقل من غذاء الحنطة، وماؤه أغذى من دقيقه، وينفع الماء أمراض الصدر. ويرطب الحميّات وهو نافخ.

---

(١) قاموس الغذاء: ٣٢٨.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ٢٥٥، عن مكارم الأخلاق: ١٧٧.

وقال غيره من الأطباء القدماء: الشعير يسكن غليان الدم والتهاب الصفراء والعطش ولكنه يهزل، ودقيقه قوي التحليل للأورام ضماداً[١].

وقال المجلسي رحمه الله: المشهور بين الأطباء أن الحنطة حارّة معتدلة في الرطوبة واليبس، والمقلوة منها بطيئة الهضم تولّد الدود وحب القرع، والحنطة الكبيرة الحمراء أغذى، والشعير بارد يابس في الأول وقيل: في الثانية أقل غذاء من الحنطة، وينفع الجرب والكلف طلاء وضماداً بدقيقه، وهو رديء للمعدة، وماؤه رطب بارد، وهو أوفق غذاء للمحمومين، وأسرع انحداراً من ماء الحنطة وينفع الصدر، والسعال، وهو أغذى من سويقه، ولا يخلو من نفخ لكن نفخ السويق أكثر[٢].

○ الشعير في الطب الحديث:

وفي الطب الحديث: للشعير دور هام في العلاج وفي الغذاء، فقد وجد في تحليله أنه يحوي عناصر هامة ثمينة منها: البروتين والدهن والنشا والحديد والفوسفور والكالسيوم والبوتاسيوم والمنغنيز وفيتامينات (ب١ ــ هــ) والهوردينين، والمالتين، وغيرها.

ويدخل الشعير في عدة تراكيب طبية ومشروبات تستعمل في المستشفيات وفيها فائدة لأكثر المرضى.

وعرف من خصائص الشعير أنه: ملين لطيف مقوٍ عام وللأعصاب خاصة وللقلب وهو مجدد للقوى وهاضم ومنشّط للكبد ومرطّب ومخفّض للضغط ومكافح للإسهال.

---

(١) قاموس الغذاء: ٣٢٨.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٥٥.

ويوصف في العلل والأمراض التالية: أمراض الصدر (السل ـ الرشح المستعصي) الضعف العام وبطء النمو (عند الأطفال) ضعف المعدة والأمعاء، ضعف الكبد وضعف إفراز الصفراء، التهابات الأمعاء. الإسهال، الزحار (الزنتارية) التيفوئيد، أمراض والتهابات المجاري البولية (التهاب المثانة، والتهاب الكلى) ـ الحميات ـ وارتفاع الضغط[1].

○ طرق استعمال الشعير:

وطرق استعمال الشعير هي كمايلي:

أ ـ من الداخل:

١ ـ يصنع منه منقوع: ٢٠ غ في ليتر ماء مغلي: /٣٠ ـ ٥٠/ غ في ليتر ماء يغلي لمدة /٣٠/ دقيقة أو حتى تتفتّح الحبوب ويصفى ويؤخذ شراباً مغذياً ومرطباً ومليناً.

٢ ـ ويصنع مغلي من حبوب: الشعير والقمح والذرة والحمص والعدس والفاصولياء (من كل نوع ملعقة كبيرة تغلى في ٣ ليترات ماء مدة ثلاث ساعات) يؤخذ للتغذية.

٣ ـ يوضع من دقيق الشعير /٥ ـ ٢٠/ غ في برشانات أو يغلى ويؤخذ طوال النهار فيكون (غذاء للأطفال ومزيلاً للتعب ويفيد الناقهين والمسنين).

٤ ـ يضاف قليل من دقيق الشعير إلى الحساء والمرق، فيكون مسهلاً للهضم، ويمزج الدقيق مع الخل وتعالج به آلام الظهر (كمّادات) ونخالة الشعير تسكّن آلام التهابات المثانة (تغلى بالماء وتصفّى ويشرب الماء).

---

(١) قاموس الغذاء: ٣٢٩.

وهذا الماء ينظِّف الجروح المتقيحة (غسلاً).

٥ ـ مغلي الشعير ٢٠/غ في ليتر ماء يكون شراباً مهدئاً ومنعشاً ويؤكل المستنبت مع السلطة.

٦ ـ يستعمل الهوردينين المستخرج من الشعير حقناً تحت الجلد أو جرعات أو شراباً في حالات الاسهال والزحار (الزنتارية) التيفوئيد، التهاب الأمعاء.

ب ـ من الخارج:

١ ـ يستعمل مغلي الشعير غرغرة.

٢ ـ يستعمل طحين الشعير كمادات في حالات الالتهابات الجلدية[١].

○ الشعير في الغذاء:

يتمتع الشعير بقيمة غذائية عالية وإنما تنقصه مادة الجيلوتين، وهذا ما يجعله غير جيد لصنع الخبز المرضي لسكان المدن فاقتصر عمله على الأرياف.

يضاف الشعير إلى دقيق القمح فيزيد في قوته الغذائية وقد قيل أن أحسن الخبز ما كان ثلثه من القمح، وثلثه الثاني من الشعير، وثلثه الثالث من الذرة. وكانت تصنع من الشعير أطعمة منها: نوع من الحساء اشتهر في زمن الرسول محمد ﷺ اسمه «التلبين» أو «التلبينة»[٢].

---

(١) قاموس الغذاء: ٣٢٩.

(٢) قاموس الغذاء: ٣٣٠.



باب الماش واللوبياء والجاورس

الماش

Vigna nulotica (cow pea)

نبات من القرنيات الفراشية، وهو ضرب من ضروب اللوبياء والفاصولياء، وله حب أخضر مُدَوَّر، وقد وصف في المصادر العربية بأنه حب كالكرسَنَّة الكبيرة، يميل لونه إلى الخضرة والطول ويقارب اللوبياء، وطعمه طيب وهو من نباتات اليمن، ويسمى فيها «الأقطن» ومن أسمائه «المج» وهو في جوهره يشبه الفول ويخالفه في أنه لا ينفخ مثله، وهو نظير العدس غير أنه أقل برداً منه.

والماش يكسر سورة الدم، والحمى، واللهيب، ويعدل الكلى، ويقوي العصب أكلاً، ويحل الأورام، ويجلو الكلف وتغيّر الألوان، ويقطع العرق والاعياء والاسترخاء طلاءً[1].

سأل بعض أصحابنا الرضا عليه السلام عن البهق، قال: فأمرني أن أطبخ الماش وأتحسّاه، وأجعله طعامي، ففعلت أياماً، فعوفيت.

وعنه عليه السلام أيضاً، قال: خذ الماش الرطب في أيّامه، ودقه مع ورقه، واعصر الماء، واشربه على الريق، واطله على البهق، ففعلت، فعوفيت[2].

---

(١) قاموس الغذاء: ٦٦٣.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ٢٥٦، عن مكارم الأخلاق: ٢١٤.

روي عن أحمد بن الحسن الجلاّب، عن بعض أصحابنا، قال: شكا رجل إلى أبي الحسن عليه السلام البهق، فأمره أن يطبخ الماش ويتحسّاه، ويجعله في طعامه[١].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: قال في القاموس: الماش حبّ معروف معتدل وخلطه محمود نافع للمحموم والمزكوم. مليّن، وإذا طبخ بالخل نفع الجرب المتقرّح، وضماده يقوّي الأعضاء الواهية[٢].

والماش بطيء الهضم يقطع القوة الجنسية ويضرّ الأسنان ويصلحه دهن اللوز، وأن يطبخ ثم يصب عليه قبل استوائه ماء بارد لينزع قشره كما يفيد في السعال والنزلات الصدرية، وإذا طبخ بالخل نفع من الجرب المتقرّح ـ وإذا طبخ بالماء وصبّ عنه ثم حمّص وأضيف إليه سُمّاق ينفع من السعال مع الحمى[٣].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ٢٥٦، عن الكافي: ٦ / ٣٤٤.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٥٦.

(٣) قاموس الغذاء: ٦٦٣.

اللوبياء

Le dolic, Le folipue (The cow - pea)

بقلة زراعية سنوية من فصيلة القرنيات الفراشية التي منها الفاصولياء والبازلياء والفول وغيرها، ولها أنواع عديدة تعرف اليوم في الشام والعراق ومصر باسم «لوبيا» وفي لبنان «لوبيا مسلاّت» بينما يطلق اسم «لوبية» على الفاصولياء.

وكان العرب يطلقون لفظ «لوبيا» على أنواع عديدة من نباتات متقاربة الجنس، ولها أسماء عديدة منها: لُوبياء، لَوبياء ، لوباء، لووبا بالفارسية. وتامر ودجرَ والأخير من الهيروغليفية، ولوبيا سرياني من أصل يوناني.

ربما كان موطن اللوبياء الأصلي من أواسط أفريقية وزرعت في جنوب شرق آسية منذ أكثر من /٢٠٠٠/ سنة ووصلت إلى الهند الغربية في القرن السابع عشر، وإلى الولايات المتحدة الأمريكية في القرن الثامن عشر وهي اليوم بأنواعها، محصول هام في جنوب الولايات المتحدة والهند والصين وتستعمل غذاء للإنسان خضراء ويابسة، وللماشية والطيور[١].

---

(١) قاموس الغذاء: ٦٣٨.

○ اللوبياء في الطب القديم:

وصفت في الطب القديم بأنها تخصب البدن، وتدر الحيض والبول، وتلين الطبع. وتنفع من أوجاع الظهر والكلَى، وتهيج الرغبة الجنسية (خصوصاً مع الزنجبيل) وتفيد في أوجاعِ الصدر والرئة وهي تولد نفخاً ورياحاً وبلغماً ويدفع ضررها: بأكلها مع الكمّون والصعتر والفلفل والعسل والزيت والخردل والقرفة، وأجود ما أكلت رطبة بالجوز والزيت[1].

جاء عن أبي عبد الله عليه السلام قال: اللوبيا تطرد الرياح المستبطنة[2].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: قال صاحب بحر الجواهر: اللوبياء واللوبيا بالمد والقصر من الحبوب المعروفة، حار في الأصل معتدل في اليبوسة، وقيل: بارد يابس منقٍ من دم النفاس مدر للطمث والبول، مخصّب للبدن مخرج للأجنّة والمشيمة[3].

○ اللوبيا في الطب الحديث:

ووصفت في الطب الحديث بأن خواصها قريبة الشبه بالفاصولياء والبازلياء، ولكنها فقيرة في بعض المواد الموجودة فيهما وفي غيرهما من الخضر المشابهة لها، كما أن قيمتها الحرارية لا تتجاوز ٣٥ وحدة حرارية بالمئة. وهي تحوي ٨٦,١٪ من الماء، ٧,٦٪ نشويات، ٢,٤٪ بروتين، ١,٥٪ ألياف، ٠,٢٪ مواد دسمة، ٢,٢٪ رماد وعلى هذا فإنّ قيمتها الغذائية أقل من قيمة الفاصولياء والبازلاء وتشاركهما في بعض الخصائص الحسنة أو السيئة الموجودة فيهما[4].

---

(١) قاموس الغذاء: ٦٣٨.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ٢٥٦، عن الكافي: ٦ / ٣٤٤.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ٢٥٧.

(٤) قاموس الغذاء: ٦٣٢.

الجاورس

أما عن الجاورس جاء عن أيوب بن نوح، قال: حدّثني من أكل مع أبي الحسن عليه السلام هريسة بالجاورس، فقال: أما إنّه طعام ليس فيه ثقل ولا له غائلة وإنه أعجبني، فأمرت أن يتخذ لي وهو باللبن أنفع وألين في المعدة[١].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: في بحر الجواهر: جاورس معرب كاورس، وهو خير من الدخن في جميع أحواله إلا أنّه أقوى قبظاً، بارد في الأولى يابس في الثانية، قابض مجفّف يسكن الوجع ويحلل النفخ إذا قلي وكمد حاراً[٢] ويولّد دماً ردياً، ولو طبخ باللبن قل ضرره وهو قليل الغذاء، بطيء الهضم، وقال ابن بيطار: الجاورس عند الأطباء صنفان من الدخن صغير الحب شديد القبض، أغبر اللون، وهو عند جميع الرواة الدخن نفسه، غير أن أبا حنيفة الدينوري خاصة من بينهم قال: الدخن جنسان:

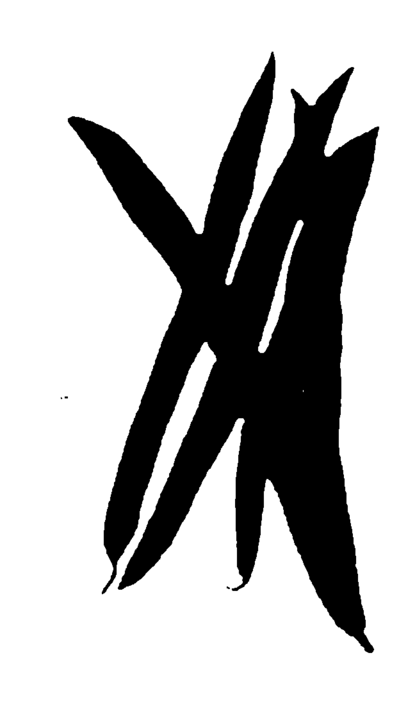
أحدهما زلال وقّاص، والآخر أخرس. وقال: الجاورس فارسي والدخن عربي، وقال ابن ماسة: إذا طبخ مع اللبن واتخذ من دقيقه حيساً وصيّر معه شيء من الشحوم غذّى البدن غذاءً صالحاً، وهو أفضل من الدخن وأغذى وأسرع انهضاماً، وأقل حبساً للطبيعة[٣].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ٢٥٧، عن الكافي: ٦ / ٣٤٤.

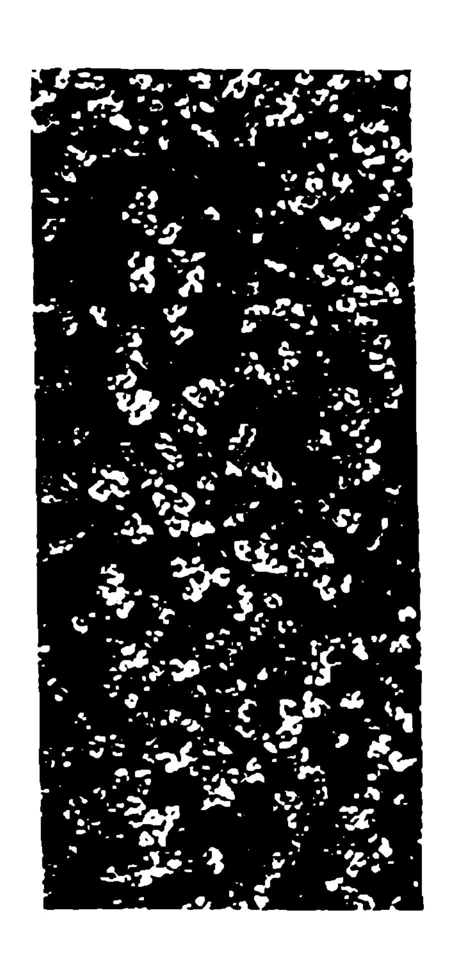
(٢) يقلى ويجعل في كيس ويوضع على الموضع الوجع يشتفي به، والفعل كماد.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٥٧.



اللوبياء





الماش



(الشكل ١٥) اللوبياء والماش

باب العدس

العدس: La lentille (The lentil)

نبات بقلي حولي زراعي من الفصيلة القرنية والفصيلة الفراشية.

يسمى العدس والبُلسُن. وقيل: إن العدس كان معروفاً لدى الفراعنة. واسمه مصحّف من (أدس) اسمه باللغة الهيروغليفية.

ورد ذكر العدس في الأصحاح الخامس والعشرين من سفْر التكوين من التوراة في معرض بيع «عيسو بن اسحاق» بكوريته، لأخيه يعقوب بخبز وطبيخ وعدس، كما ورد ذكر العدس في أماكن أخرى من العهد القديم تشير إلى أنه أحد أغذية البشر القديمة، وأنه طعام أيام القحط والمجاعة والحزن والآلام، ولقد ورد ذكر اسم العدس في القرآن الكريم بقوله تعالى:

﴿*وإذ قلتم يا موسى لن نصبر على طعام واحد فادع لنا ربّك يخرج لنا مما تنبت الأرض من بقلها وقثائها وفومها وعدسها وبصلها...*﴾[1].

وعند الإغريق والرومان كان العدس معتبراً من أغذية الطبقات الوضيعة جداً، ويحتفظ به للجماعات الفقيرة.

والفلاسفة الذين كان يسيطر عليهم حب الزهد والتقشف كانوا يعتمدون العدس في طعامهم، لأنّه يصمد للجوع في معدهم، بينما كان النهمون يبعدونه عن أطعمتهم الأنيقة اللطيفة[2].

---

(١) سورة البقرة: ٦١.

(٢) قاموس الغذاء: ٣٩٣.

○ العدس في الطب القديم:

كان «أبقراط» أبو الطب اليوناني يرى في العدس خصائص علاجيّة فيصف لمرضى الكبد حَسَاء العدس مع شرحات صغيرة من لحم الكلب المسلوق، وفي القرون الوسطى كان يعتقد في أوربة أن العدس سام، وأنّه يسبب اضطراباً وأضراراً للأمعاء، ولذلك يجب نزع قشره عنه وطبخه بماء المطر وإضافة الكمون والفلفل إليه، وغ ـه بالماء الممزوج بالخل، ويطيب بالنعنع والبقدونس والزعفران ونبات القويسـ‍ـة، ولكن الرأي تغيّر فيه بعد، وصار مفضّلاً عند كبار الفرنسيين، وفي المقدمة: الملك لويس الخامس عشر الذي صار طعامه المفضل مع طيور الحجل، والجراح الفرنسي (امبرواز باريه) /١٥١٠ـ ١٥٩٠/ استعمل العدس لحماية البلعوم و الأعضاء الداخلية في الجسم من الإصابة بمرض الزهري «السفلس».

وقال عنه الأطباء العرب: إنّه يسكّن الحرارة، ويزيل بقايا الحمّى، وماؤه يسكن السعال وأوجاع الصدر، وبلع ثلاثين حبة منه يقوي المعدة والهضم، ودقيقه مع العسل يصلح الكي، ويلحم القروح، وغسل البدن به ينقّي البشرة ويصفي اللون، والطلاء به مع الخل والعسل وبياض البيض يحل الأورام الصلبة، والاستسقاء، والترهل. وهو يحرق الأخلاط ويورث الدمعة[1].

بالأسانيد، عن الرضا عليه السلام عن آبائه عليهم السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: عليكم بالعدس، فإنّه مبارك مقدّس، يرقّ القلب، ويكثر الدمعة، وقد بارك فيه سبعون نبياً آخرهم عيسى بن مريم عليهما السلام[2].

---

(١) قاموس الغذاء: ٣٩٣.

(٢) بحار الأنوار ٦٣ / ٢٥٧، عن عيون الأخبار: ٢ / ٤١.

بيان: قال المجلسي ﷺ: ((وقد بارك فيه)) أي دعوا له بالبركة أو بينوا بركتها ومنافعها[١].

روي عن عبد الرحمن بن زيد بن أسلم، عن أبي عبد الله عليه السلام قال: شكا رجل إلى النبي صلى الله عليه وآله قساوة القلب، فقال له: عليك بالعدس، فإنّه يرق القلب، ويسرع الدمعة، وقد بارك عليه سبعون نبياً[٢].

جاء عن علي عليه السلام قال: أكل العدس يرقّ القلب، ويسرع الدمعة[٣].

روي عن عبد الرحمن بن زيد بن أسلم التبوكي، عن أبي عبد الله عليه السلام قال: بينما رسول الله صلى الله عليه وآله جالس في مصلاّه إذ جاءه رجل يقال له: عبد الله بن التيهان من الأنصار، فقال له: يا رسول الله إني لأجلس إليك كثيراً وأسمع منك كثيراً فما يرق قلبي وما تسرع دمعتي؟! فقال له النبي صلى الله عليه وآله: يا بن التيهان! عليك بالعدس فكله، فإنّه يرقّ القلب ويسرع الدمعة، وقد بارك عليه سبعون نبياً[٤].

جاء عن موسى بن جعفر، عن أبيه عن جده عليهم السلام قال: كان فيما أوصى به رسول الله صلى الله عليه وآله علياً عليه السلام أن قال: يا علي كل العدس، فإنّه مبارك مقدس، وهو يرقّ القلب، ويكثر الدمعة، وأنّه بارك عليه سبعون نبياً[٥].

روي عن فرات بن أحنف، أنّ بعض أنبياء بني إسرائيل شكا إلى الله قسوة القلب وقلة الدمعة فأوحى الله إليه أن كل العدس، فأكل العدس فرقّ قلبه، وكثرت دمعته[٦].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٥٨.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٥٨، عن المحاسن: ٥٠٤.

(٣) المصدر نفسه.

(٤) المصدر نفسه.

(٥) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٥٨، عن المحاسن، ٥٠٤.

(٦) المصدر نفسه.

وروي عن محمد بن الفيض، قال: أكلت عند أبي عبد الله عليه السلام مرقة بعدس، فقلت: جعلت فداك إنّ هؤلاء يقولون: إنّ العدس قدّس عليه ثمانون نبياً؟ فقال: كذبوا ولا عشرين نبياً[١].

وروي، أنّه يرقّ القلب، ويسرع دمعة العينين[٢].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: نفي تقديس الأنبياء لا ينافي مباركتهم، فإنّ التقديس: الحكم بالطهارة والتنزه أو الدعاء له بالطهارة، وهذا معنى أرفع من البركة والنفع ويحتمل أن يكون المراد بالعدس هنا غير ما أريد به في سائر الأخبار، فإنّه سيأتي أن العدس يطلق على الحمّص وسيأتي اشعار بهذا الجمع فلا تغفل[٣].

- قال النبي صلى الله عليه وآله: شكا نبي من الأنبياء إلى الله عزّ وجلّ قساوة قلوب قومه، فأوحى الله عزّ وجلّ إليه وهو في مصلاه، أن مر قومك أن يأكلوا العدس فإنّه يرقّ القلب ويدمع العين ويذهب الكبرياء وهو طعام الأبرار[٤].

عن رسول الله صلى الله عليه وآله أنّه قال: عليكم بالعدس، فإنّه يرقّ القلب ويكثر الدمعة؛ ولقد قدّسه سبعون نبياً[٥].

بيان: قال المجلسي رحمه الله عن بحر الجواهر: العدس من الحبوب المعروفة في التقويم، أنه بارد يابس في الثانية، وقال جالينوس: إما أنّه معتدل في الحر والبرد، أو مائل إلى الحرارة يسيراً. وفي المنهاج: هو معتدل في الحر والبرد يابس في الثانية، وقيل: إنّ قشره حار في الأولى والمقشور منه بارد في الثانية،

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٥٨، عن المحاسن، ٥٠٤.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٥٩، عن المحاسن ٥٠٤.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٥٩.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٥٩، عن مكارم الأخلاق: ٢١٥.

(٥) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٥٩، عن دعائم الإسلام: ٢ / ١١٢.

وقيل: في الأولى، يابس في الثالثة، ونفس جرمه يجفف ويحبس البطن. وأما الماء الذي يطبخ به العدس فمطلق ولذلك صار من يستعمله لحبس البطن يطبخه طبختين ويصب عنه ماؤه الأول، وهو أولى من الماش في الحصبة إن لم يكن صداع، وهو مضرّ بالعصب، والبصر، والمعدة، وعسر البول، ويولد الرياح والجذام، ومصلحه السلق واللحم السمين، أو دهن اللوز والاسفاناج[1].

ومن محاذيره أنّه يظلم البصر، وإدمان أكله يولد السرطان والجذام والماليخوليا، وإن خالطه حلو في البطن ولّد سدداً توجب القولنج والاستسقاء وتقوي الباسور، وطبيخه مع القديد يوقع في أمراض رديئة، ونفخ، وقراقر، والتضمّد به مع السفرجل والإكليل يحلّ النزلات والرمد. ويصلح طبيخه بالخل والسيرج والسلق.

أما المرّ منه فعظيم النفع من قلع الآثار والحكة وإدمال الجراح وغسل الوجه به مع بزر البطيخ يجذب الدم إلى ظاهر البدن ويحمر الألوان ويصفي الصفار، ويُحرق فيبيض رماده الأسنان، وإن طلي به الجفن منع استرخاءه[2].

○ العدس في الطب الحديث:

وفي الطب الحديث ظهر من تحليل العدس أنّه يحوي مقادير كبيرة من البروتين والمواد الحرارية، وكميات قليلة من المواد الدهنية والنشاء، كما يحوي البوتاس والمنغنيز والكالسيوم والحديد والفوسفور وفيتامينات /ب/ و /ج/ ولذا اعتبر في مقدمة المواد الغذائية، بل هو أغذى من أكثر اللحوم.

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٥٩.

(٢) قاموس الغذاء: ٣٩٤.

يوصف أكل العدس لذوي الصحة الجيدة وللذين يبذلون جهداً عظيماً، ولضعفاء الأعصاب، وقشوره تكافح الإمساك، وهو يزيد في وزن الأطفال، ويدرّ الحليب، ويعالج فقر الدم، ويحفظ الأسنان من النخر وإذا سلق بالماء وهرس ووضعت منه كمادات على الخراجات فتحتها.

وهو يضر المصابين بآفات في معدهم فيسبب لهم غازات ونفخة وتفسخات ولذا ينصحون بالاقلال منه، والأفضل أن يؤكل العدس حساءً في أول الطعام وأن يضاف إليه كوب من الحليب أو قطعة من الزبدة لتعويض فقره بالمواد الدهنية، كما يستحسن أن تؤكل معه سلطة فيها خل أو ليمون وزيت زيتون فتزيد في قيمته الغذائية.

ودقيق العدس يفيد ذوي الأعمال الفكرية والمصابين بعسر الهضم وبسبب وفرة العناصر الغذائية فيه ينبغي أن يؤكل منه باعتدال.

ويوصف أكله للمصابين بفقر الدم وللناقهين والأطفال ويمنع عن البدينين وذوي الأمعاء الضعيفة والمصابين بأمراض الكبد والكلى والمرارة[1].

○ قيمة العدس الغذائية:

تعطي المائة غرام من العدس نحو /٣٥٠/ حرورياً، وهو غني جداً بالبروتين، وبسبب غناه بهذه المواد يُوصى بتناوله عوضاً عن اللحم وكذلك غناه بالفوسفور والحديد والمعادن يؤهله لغذاء الأطفال والنساء الحوامل[2].

---

(١) قاموس الغذاء: ٣٩٥.

(٢) قاموس الغذاء: ٣٩٥.



(الشكل ١٦) العدس

باب الأرز

الأرز: Le Rij (The Rice)

وهو نبات عشبي مائي من الفصيلة النجيلية، ومنه أنواع عديدة، وهو أكثر أهمية في غذاء البشر من الحنطة والشعير مجتمعين[١].

بالأسانيد الثلاثة، عن الرضا، عن آبائه عليهم السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: سيّد طعام الدنيا والآخرة اللّحم، ثمّ الأرز[٢].

جاء عن الرضا، عن أبيه، عن جده عليهم السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله سيّد طعام الدنيا والآخرة اللّحم والأرز[٣].

إنّ ثلث سكان الأرض يتغذون بالأرز، وفي بعض بقاع آسية التي هي أكبر منتج له في العالم يستهلك الفرد من سكانها على الأقل /١٢٥/ كغ من الأرز في السنة. بينما شعوب أوربة لا تستهلك منه إلاّ قليلاً. ومما يذكر أن معدل ما يستهلكه الفرد الفرنسي في العام لا يزيد على /١,٥/ كغ.

لقد زرع الأرز في الصين قبل /٢٧٠٠/ سنة من ميلاد المسيح عليه السلام وزرع في الهند قبل /١٤٠٠/ سنة على الأقل، ولم يعرف في فرنسا إلا في القرن السادس عشر ولم يزرع فيها إلا بعد سنة /١٩٠٠/ ووجدت المرزات الأولى في سنة

(١) قاموس الغذاء: ١٦.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٦٠، عن عيون الأخبار: ٢ / ٣٥.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٦٢، عن مكارم الأخلاق: ١٧٨.

/١٩٠٤/ في كامارغ. وفي سنة /١٩٥٠/ أصبحت مساحتها /١٧٠٠/ هكتار وزرع في أمريكا لأول مرة في سنة /١٦٩٤/ من حبوب استوردت من مدغشقر[١].

○ قيمة الأرز الغذائية:

الأرز غذاء يحوي نسبة عالية من المواد الدسمة. وفيه ٧٣٪ من النشاء، وهو أسهل هضماً من البطاطا، ولذا فهو يفيد المرضى وذوي الأمعاء الضعيفة[٢].

جاء عن أبي عبد الله عليه السلام قال: قال: نعمَ الطعام الأرز، وإنّا لندّخره لمرضانا[٣].

وفي الأرز مواد بروتينية ودهنية ونشوية وأملاح عضوية ومواد معدنية كثيرة مثل: الكبريت ـ اليود ـ الفوسفور ـ الصودا ـ الحديد ـ النحاس ـ الكلس ـ البوتاسيوم ـ الكلور ـ المنغنيز بنسب مختلفة، كما فيه مقادير ضئيلة من فيتامينات /أ ـ ب ـ و/ وفيه مواد دسمة تتراوح بين ١،٧، ١،٨ في المئة غرام وقيمته الحرارية تتراوح بين ٣٥٧ ـ ٣٦٠ في كل /١٠٠/ غرام وترتفع في الأرز غير المقشور[٤].

روي: عن المفضل بن عمر، قال: دخلت على الصادق عليه السلام بالغداة وهو على المائدة، فقال: تعال يا مفضّل إلى الغداء.

فقلت: يا سيدي قد تغدّيت.

---

(١) قاموس الغذاء: ١٦.

(٢) قاموس الغذاء: ١٦.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٦٠، عن المحاسن: ٥٠٢.

(٤) قاموس الغذاء: ١٦.

قال: ويحك، فإنه أرز.

فقلت: يا سيدي قد فعلت.

فقال: تعال حتى أروي لك حديثاً، فدنوت منه، فجلست.

فقال: حدثني أبي، عن آبائه ﷺ عن رسول الله ﷺ قال: أول حبة أقرت لله بالوحدانية، ولي بالنبوة، ولأخي علي بالوصية، ولأمتي الموحدين بالجنة، الأرز، ثم قال: ازدد أكلاً حتى أزيدك علماً، فازددت أكلا فقال: حدثني أبي، عن آبائه عن النبي ﷺ قال: كل شيء أخرجت الأرض ففيه داء وشفاء إلا الأرز، فإنه شفاء لا داء فيه، ثم قال: ازدد أكلاً حتى أزيدك علماً، فازددت أكلاً، فقال:

حدثني أبي، عن آبائه، عن النبي ﷺ أنه قال: لو كان الأرز رجلاً لكان حليماً.

ثم قال: ازدد أكلاً حتى أزيدك علماً، فازددت أكلاً، فقال:

حدثني أبي، عن آبائه، عن النبي ﷺ أنه قال: إن الأرز يشبع الجايع، ويمري الشبعان، وقال: كان أحبّ الطعام إلى رسول الله ﷺ النارباجة[1].

تتميم: قال المجلسي ﷫: في القاموس: الأرز كأشد وعتل وقفل وطنب ورز ورنز وأرز ككابل وأرز كعضد وهاتان عن كراع حب معروف، وقال في بحر الجواهر: بارد يابس في الثانية وقيل: معتدل، وقيل: حارّ، وقال الشيخ: إنه حار يابس ويبسه أظهر من حرّه، وقيل: إنه أحرّ من الحنطة، وقال الشيخ نجيب الدين السمرقندي: يستدل على حرارته من جهتين إحداهما طعمه، والأخرى تأثيره وفعله، أما الإستدلال من جهة الطعام فهو عذوبة طعمه، وأما تأثيره فإنه يحمي أبدان المحرورين ويلهبها، وهو سريع الهضم، يسمن البدن، ويحسّن

(١) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٦١ - ٢٦٢/ ح٦.

البشرة، ويغذو غذاءاً صالحاً، ويغسل الأمعاء مع اللبن، ومع السماق يحبس جداً، والأحمر الغير المغسول أحبس، والحقنة به دافع لسجج الأمعاء، وإذا أكل بالسكر كان انحداره عن المعدة سريعاً، وإذا طبخ باللبن، وأخذ مع السكر أخصب البدن وغذّا غذاءً كثيراً، وزاد في المني وفي نضارة اللّون[١].

ومّما يذكر أنّ المواد الغذائية الدسمة في الأرز موجودة في قشرته، فإذا أزيلت القشرة كما يتناوله الناس الآن بعد عملية تقشيره وتبييضه وتلميعه يخسر نصف مواده الدسمة، وثلثي مواده المعدنية وكمية كبيرة من فيتاميناته.

وعلى هذا فإنّ الأرز. الذي نتناوله ـ فاقد المواد المنشّطة للجسم وناقص التغذية وغير كاف لبناء الجسم، وهذا ما يدعو إلى تعزيزه باللحم أو السمك أو الخضراوات والزبدة والجبن وغيرها لزيادة قوته الغذائية ولاجتناب الأخطار التي تنتج عن نقص العناصر الغذائية الحيوية فيه، ولو أن الناس اعتادوا تناوله ـ غير مقشور ـ لحصلوا منه على الغذاء الدسم الكافي ولما احتاجوا إلى إضافة عناصر أخرى إليه[٢].

○ الأرز في الطب القديم:

وقد جاء في الطب القديم إنّ الأرز من الأغذية التي تطيل العمر وتصلح الأبدان، وأنه غذاء جيد ونافع إذا أخذ مع لبن البقر واللوز.

وذكر داوود الأنطاكي في تذكرته: أنّ الأرز ينفع في معالجة الإسهالات إذا أخذ مع اللبن الحامض، وهو يذهب الزحير والمغص[٣].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٦٢ ـ ٢٦٣.

(٢) قاموس الغذاء: ١٧.

(٣) المصدر نفسه.

جاء عن يونس بن يعقوب، قال: قال أبو عبد الله عليه السلام: ما يأتينا من ناحيتكم شيء أحبَّ إلي من الأرز والبنفسج، إنّي اشتكيت وجعي ذاك الشديد، فأُلهمت أكل الأرز، فأمرت به، فغسل، فجفّف، ثمّ قلي وطحن، فجعل لي منه سفوف بزيت وطبيخ أتحساه، فذهب الله بذلك الوجع[1].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: كأنّ المراد بالطبيخ هنا مطلق المطبوخ.

وفي القاموس: الطبيخ ضرب من المنصّف: وهو شراب طُبخ حتى ذهب نصفه، ولو كان هو المراد هنا فلعلّ المراد به ما لم يغلظ كثيراً بل اكتفي فيه بذهاب نصفه، وقوله: «وطبيخ» عطف معطوف على سفوف، وقيل: أراد بالبنفسج دهنه[2].

جاء عن يونس بن يعقوب، عن بعض أصحابه، عن أبي عبد الله عليه السلام قال: مرضت سنتين أو أكثر، فألهمني الله الأرز، فأمرت به فغسل، فجفّف ثمّ أشمّ النار وطحن فجعلت بعضه سفوفاً وبعضه حسواً[3].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: «ثمّ أشمّ النار» أي أقلي بالنار قلياً خفيفاً كأنه شمّ رائحته، في القاموس: اشمّ الحجّام الختان: أخذ منه قليلاً. انتهى[4].

وهذا مجاز شايع بين العرب والعجم، وفي القاموس: سففت الدواء بالكسر سفاً واستفته قمحته أو أخذته غير ملتوت، وهو سفوف كصبور، وقال: حسا زيد المرق شربه شيئاً بعد شيء كتحسّاه واحتساه وحسيته إيّاه، واسم ما يتحسّى الحسية والحسا، ويمدُّ، والحسو كدلو، والحسوُ كعدو. والأرز يسمن إذا أخذ مع السكر والحليب وهو ينفع المعدة ويفيد الأطفال[5].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣/٢٦٠، عن المحاسن: ٥٠٢.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٦٠.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٦٠، عن المحاسن: ٥٠٢.

(٤) بحارالأنوار: ٦٣/ ٢٦١.

(٥) قاموس الغذاء: ١٧.

روي عن زرارة، قال: رأيت دابّة أبي الحسن عليه السلام تلقمه الأرز وتضربه عليه، فغمّني ذلك، فدخلت على أبي عبد الله عليه السلام فقال: إني أحسبك غمّك الذي رأيت من دابة أبي الحسن؟ قلت: نعم جعلت فداك، فقال لي: نعم، نعم الطعام الأرز يوسّع الأمعاء، ويقطع البواسير وإنّا لنغبط أهل العراق بأكلهم الأرز والبسر فإنّهما يوسعان الأمعاء ويقطعان البواسير[1].

والأرزّ يضر بالشيوخ وأحسنه الأبيض، ثم الأصفر والأحمر، وإذا عتق فسد، ولطريقة طبخه أهمية كبيرة في الاستفادة من تناوله.

ينظر إلى الأرز في بعض البلدان بأنه رمز للخصب والحياة[2].

○ الأرز في الطب الحديث:

يمنع الأرز عن المصابين بمرض السكر، كما يمنع عن الراغبين في النحافة، ويسمح به لغير هؤلاء وبخاصة للأطفال والنساء الحاملات والمسنين والرياضيين، ويوصف للمصابين بأمراض تحتاج إلى الإقلال من الملح، لأن الأرز فيه قليل من الملح، بنسبة /٢٠/ مغ في كل مئة كيلو غرام وللمصابين بأمراض الأمعاء، وبخاصة أمراض المغص والإسهال، وقد اشتهر الأرز بخواصه القابضة، والأرز المطبوخ جيداً وماؤه، هما علاج ناجح للزحار.

جنين الأرز يعرف تجارياً باسم (الجيرمة) وينفصل عنه أثناء التبييض وفيه ١٨٪ دهن خام و٤٠٪ نشويات و٢,٥٪ ألياف.

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣/٢٦١، عن المحاسن: ٥٠٤

(٢) قاموس الغذاء: ١٧.

وزيت الأرز يستعمل غذاء، ويعالج به النقرس وروماتيزما المفاصل دهوناً، ورجيع الكون (قشر الأرز الداخلي) يحتوي على ٩٪ بروتين و١٢٪ دهن و٤٢٪ نشويات و١١٪ ألياف وهذا علف جيد للحيوانات والدواجن.

يستعمل مسحوق الأرز في التجميل، ويدخل في مستحضرات التجميل مع التالك أو البزموت، فيطري الجلد ويمتص العرق، ويستعمل المسحوق كمادات ضد الالتهابات[1].

---

(١) قاموس الغذاء: ١٨.



الأرز



(الشكل ١٧) الأرز

باب الحمّص

الحمّص

Le opis chicke (the chick - prau)

نبات زراعي عشبي حبّي من القرنيات الفراشية التي تشتمل على نحو ثلاثمائة جنس من النبات.

عرفه المصريون والعبرانيون والاغريق وزرع منذ زمن بعيد. وهو نبات غذائي هام في أجزاء كثيرة من أمريكا الوسطى، وآسية، وأفريقية، والهند، وقليل من الولايات المتحدة الأمريكية[1].

○ الحمّص في الطبّ القديم:

عرفه العرب منذ القديم، وأطنب أطباؤهم بفوائده الدوائية، فذكروا: إنّ مطبوخه ينفع الصداع البارد، وخصوصاً الشقيقة، ويصفّي الصوت، ويحلل أورام الحلق، ويزيل السعال، وينفع أوجاع الصدر[2].

---

(١) قاموس الغذاء: ١٨٥.

(٢) المصدر نفسه.

جاء عن الصادق عليه السلام: ذكر عنده الحمّص، فقال: هو جيّد لوجع الصدر[1].

ومطبوخ الحمّص يحلّ عسر البول بحرارته، ويصحّح الشهوة، ويفتح السدد بملوحته.

روي عن نادر الخادم، قال: كان أبو الحسن الرضا عليه السلام يأكل الحمص المطبوخ قبل الطعام وبعده[2].

وروي عن رفاعة بن موسى، قال: سمعت أبا عبد الله عليه السلام يقول: إنّ الله لّما عافى أيوب عليه السلام نظر إلى بني إسرائيل قد أزرعت. فنظر إلى السماء، فقال: إلهي وسيدي عبدك أيوب المبتلي الذي عافيته لم يزرع شيئاً وهذا لبني إسرائيل زرع، فأوحى الله إليه: يا أيوب خذ من سبحتك أكفاً وابذره، وكانت لأيوب سبحة فيها ملح، فأخذ أيوب أكفاً منها، فأبذره، فخرج هذا العدس وأنتم تسمونه الحمّص، ونحن نسميه العدس[3].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: (قد أزرعت)، كأنّه بتشديد الزاي بقلب الدال إليها، وفي الكافي ازدرعت وهو أصوب، قال في القاموس: زرع كمنع: أطرح البذر كازدرع وأصله ازترع، ابدلوها دالاً لتوافق الزاي، وفي الكافي «فرفع طرفه إلى السماء فقال: إلهي وسيدي عبدك أيوب المبتلي عافيته ولم يزدرع. إلى قوله تعالى: خذ من سبحتك» في أكثر نسخ الكافي كما هنا بالحاء المهملة وهي خرزات للتسبيح تعدّ، فقوله: فيها ملح، لعلّ المعنى أنها كانت قد خلطت في الموضع الذي وضعها فيه ملح، أو كان بعض الخرزات من الملح وإن كان بعيداً، والملح بالكسر: الملاحة والحسن كما في القاموس فيحتمل ذلك أيضاً أو يقرأ الملح بالضم جمع الأملح، وهو مافيه بياض يخالطه سواد، أي كان بعض الخرزات كذلك، وفي

---

(١) بحار الأنوار : ٦٣/٢٦٤، عن مكارم الأخلاق: ٢١٥.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣/٢٦٣، عن المحاسن: ٥٠٥.

(٣) المصدر نفسه.

بعض نسخ الكافي بالخاء المعجمة؛ ولعلّه أظهر، ويدل على أن الحمص يطلق على العدس أو بالعكس، ولم أر شيئاً منهما فيما عندنا من كتب اللغة[١].

ومنقوع الحمص إذا أكل نيئاً، وشرب ماؤه مع قليل من العسل أعاد الشهوة بعد اليأس، وإن نقع في الخل وأكل على الجوع ولم يتبع بغيره طول يومه استأصل كافة الديدان وحيات البطن، وماؤه يزيل أوجاع الصدر والظهر وقروح الرئة[٢].

جاء عن أبي الحسن الرضا عليه السلام قال: الحمص جيد لوجع الظهر، وكان يدعو به قبل الطعام وبعده[٣].

والحمص الأسود يفتّت الحصى، ويدرّ الفضلات ولكنه يسقط الأجنة، ودقيقه إذا طلي به الوجه أذهب الكلف والنمش والصفرة، وحمّر الوجه ونوّره، ودهنه يسكّن أوجاع الأسنان وأمراض اللثة.

وقال ابن سينا: إنه ينفع من سائر الأورام وخصوصاً تحت الأذنين، وطبيخه نافع للاستسقاء واليرقان، وهو يفتح سدد الكبد والطحال، ويجب ألا يؤكل في أول الطعام ولا في آخره، بل في وسطه، وطبيخ الأسود منه يفتّت الحصاة في المثانة والكلى بدهن اللوز والفجل والكرفس. وجميع أصنافه تخرج الجنين، وهو رديء لقروح المثانة، ونقيعه إذا شرب على الريق نشّط القوة الجنسية، وكلّه مليّن للبطن وأيّد هذه الأقوال جالينوس والرازي وابن عمران والأنطاكي وغيرهم[٤].

بيان: قال المجلسي رحمه الله عن بحر الجواهر: الحمّص: منه أبيض، ومنه أحمر، ومنه أسود، قال أبقراط: حار رطب في الأولى، وقال إسحاق: حار يابس في

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٦٤ .

(٢) قاموس الغذاء: ١٨٥.

(٣) بحار الأنوار: ٢٦٣/٦٣، عن المحاسن: ٥٠٥.

(٤) قاموس الغذاء: ١٨٥.

الأولى، إذا طبخ مع اللحم أعان على نضجه، وإذا غسل به أثر الدم قلعه من الثوب، ولو دقّ وخلط بماء الورد الحار وضمّد به على الظهر الوجع نفع، ويدرّ البول والحيض، ويوافق الصدر والريّة ويهيج الباه، ويليّن البطن ويضرّ قرحة الكلي والمثانة، ويغذو الريّة أكثر من كلّ شيء، وينفع طبيخه من وجع الظهر والاستسقاء واليرقان.

واعلم أن الجماع يحتاج في قوّته إلى ثلاثة أشياء وهي مجتمعة في الحمّص: أحدهما طعام تكون فيه حرارة زائدة يقوي الحرارة الغريزية، وينبه الشهوة للجماع، والثاني: غذاء يكون فيه من قوة الغذاء ورطوبته ما يرطّب البدن ويزيد في المني، والثالث غذاء فيه من الرياح والنفخ ما يملأ أوراد القضيب وأعضاءه، وكلها موجودة في الحمّص[1].

○ الحمّص في الطبّ الحديث:

وفي الطبّ الحديث أظهر تحليل الحمّص الجاف أنّه يحوي ١٤،٤٪ من وزنه ماء و٩،٥٪ مواد دهنية، و٢٤٪ مواد بروتينية، و٢،٤ مواد رمادية و٥،٤٨٪ مواد سيللوزية، وفي كل ١٠٠ غرام منه ٢١٩ ملغ فوسفور و٥٠ من الكلور و٩٣٠ بوتاس و٦٠ كلس و٥،٥ حديد وقيمته الحرورية /٣٣٥/ حرورياً، ولذا يعتبر ذا قيمة غذائية عالية وهو يؤكل أخضر ومسلوقاً ومطبوخاً.

وهذا يعني أنه مغذ جيّد، ومدرّ للبول ومفتّت للحصى ومسمّن ومنشّط للأعصاب والمخ، ولذا ينصح بعدم التمادي والافراط في أكله وبخاصة لذوي المعد والأمعاء الضعيفة.

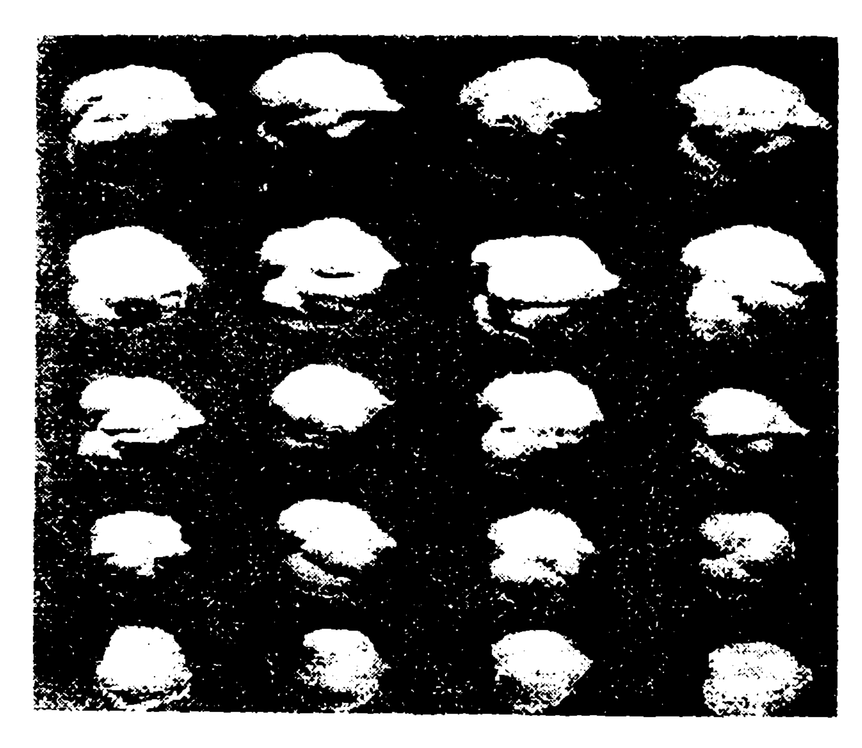
---

(١) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٦٤.

والحمّص الأخضر سهل الهضم ويحوي فيتامينات وسكراً، ولكن تكرار تناوله يضعف أنبوب الهضم، ويمكن اعطاؤه شوربة بالحمص للأطفال من سن ٤ ـ ٥ سنوات. وعند شراء الحمص الأخضر يجب الامتناع عن شراء الحبوب القاسية منه، والمائلة إلى الاصفرار. والقضامة التي تصنع منه قليلة التغذية، ويمكن تناولها بكميات ضئيلة بشرط أن تكون جيدة التحميص، وهي تحوي ١٨٪ من وزنها مواد بروتينية و٥٪ دهنية، و٦١٪ مواد نشوية وقيمتها الحرورية /٣٦١/ حرورياً[1].

---

(١) قاموس الغذاء: ١٨٦.





(الشكل ١٨) الحمص

باب
الباقلاء (الفول)

الباقلاء (الفول)

La feve (The leroad bean)

نبات من الفصيلة القرنية التي منها نباتات تؤكل: كالحمص والعدس والفاصولياء واللوبياء، ونباتات العلف: كالجلبان والكرسنة والبيقية والبرسيم والفصفصة، ونباتات طبية: كالسنا، والقلقل، ونباتات تزيين: كالسنط، والغلاديشيا، والصفيراء. يعرف الفول بهذا الإسم في الشام، ويعرف في مصر بإسم (الباقلي) و/الباقلاء/ كما يسمى /الجرجر/ و/الجمّى/ ومنه فول صغير الحب يسمى: الفول المصري، وفول الخيل، وهو يؤكل في مصر[١].

○ الفول في الطب القديم:

في العصور الوسطى نسب بعض الأطباء لآكليه: ظهور عوارض الهموم والأحزان عليهم بسبب تأثير أبخرته في الروح النفساني، وقالوا عنه: إنه ثقيل على المعدة، مولّد للغازات والانتفاخات وكانت «هيلغارد» و«تروتولا» من طبيبات القرون الوسطى تستعملان طحين الفول كمّادات توضع على القروح والجرب.

---

(١) قاموس الغذاء: ٥٠٨.

كان يعالج بالفول السعال والقيء والحصى والرمل والمثانة والمفاصل والزحار وبعض حالات الاستسقاء.

أمّا أطباء العرب، فقد أطنبوا في الحديث عن الفول، ومما قالوه: استعماله يعين على نفث رطوبة الصدر والرئة تغذية ومداواة، وإذا عجن بالخلّ ووضع على منسوب العصب وقروحه وأوراقه أبرأها ويضمّد به الثدي المتورم من ضربة، أو لبن متجبن وخصوصاً إذا طبخ مع النعنع، وطبيخه مع الماء والخل ينفع من الإسهال المزمن الذي لا قرحة معه، و التضمّد به مع سويق الشعير ينفع الأورام الحارّة، و خلطه بدقيق الحلبة والعسل يحلّل الدمامل والأورام العارضة في أصول الأذنين. وإذا قشّر ومضغ ووضع على الجبين نفع سيلان المواد إلى العين، وهو ضماد جيد لورم الانثيين وخصوصاً إذا طبخ بشراب.

وهو يجلي البهق والكلف والنمش غسولاً، ويحلّل الخنازير وخصوصاً مع سويق الشعير والشب اليماني والزيت العتيق.

وماء طبيخ الفول فهو يصبغ الصوف بالسواد، ويلين الحلق، ويجلو ما به وينفع من تولد الحصى وإذا أكل طرياً مع خل عقَلَ البطن، واليابس أبلغ، وبجلائه يفتح السّدد ويمنع عن آكله نزول المواد الرقيقة من الرأس، فيسكن السعال المقلق[١].

جاء عن الصادق عليه السلام قال: الباقلا يذهب الداء ولا داء فيه[٢].

تبيين: قال المجلسي، عن القاموس: الفول بالضم حب كالحمص والباقلاء عند أهل الشام أو مختص باليابس، الواحدة: فولة، وقال: الباقلا محفّفة

---

(١) قاموس الغذاء: ٢٠٩.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣/٢٦٦، عن مكارم الأخلاق: ٢٠٩.

ممدودة، الفول الواحدة: بهاء، أو الواحد والجمع سواء، وأكله يولد الرياح والأملاح الرديئة والسّدر والهمّ وأخلاطاً غليظة، وينفع للسعال وتخصيب البدن، ويحفظ الصحة إذا أصلح، وأخضره بالزنجبيل للباءة غاية، والباقلا القبطي نبات حبّه أصغر من الفول، وفي الصحاح: الباقلا إذا شدّدت اللام قصرت، وإن خفّفت مدّدت، الواحدة: باقلاة على ذلك، وقال: الفول: الباقلا.

وقال في القانون: الباقلا منه المعروف ومنه مصري ونبطي، والنبطي أشد قبضاً والمصري أرطب وأقل غذاء، والرطب أكثر فضولاً، ولولا بطؤ هضمه وكثرة نفخه، ما قصر في التغذية الجيدة من كشك الشعير، بل دمه أغلظ وأقوى، ثم قال: وفيه جلاء يتولد منه لحم رخو، ويولد أخلاطاً غليظة، وقد قضى بقراط بجودة غذائه وانحفاظ الصحة به، وأنه يرى أحلاماً مشوشة ويحدث الحكّة خصوصاً طريّه، ومصدع ضار لمن يعتريه الصداع.

وقال بعضهم: جيد للصدر، ونفث الدم والسعال مع العسل، وينفع من أورام الحلق والسجج أكلاً، ودقيقه إذا طبخ وضمد به وحده أو مع السويق سكن الورم العارض من ضربة، ولو قشّر الباقلا، ودق وذر على موضع نزف الدم حبسه وإذا خلط بدقيق الحلبة وعسل حلل الدماميل والأورام العارضة في أصول الأذن. /انتهى/[1].

وقالوا في مساوئه: إنّ قشره الأعلى يثير الفم، ويخشّن الحلق، وربما هيج الخوانيق، وأنّه يحدث نفخاً وتمديداً واختلاطاً وفضولاً إذا أكل نيئاً والطبخ يقلل من نفخه[2].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٦٦ - ٢٦٧

(٢) قاموس الغذاء: ٥١٠.

○ الفول في الطب الحديث:

وفي الطب الحديث لم ينظر إلى الفول كمادة مفيدة في الدواء والعلاج، وإنّما وجدت في زهوره فوائد لإدرار البول وتنشيط الهضم والتخلّص من الرمال، ولتهدئة آلام الكليتين، ووقف القيء، وذلك بنقع ٥٠ ـ ٦٠ زهرة في قدحين من الماء المغلي، وشربه ـ بعد التبريد ـ عدة مرات في اليوم، ولُبّ الفول الأخضر إذا غلي بالماء وشرب يفيد المصابين بالرمل والحصى[١].

روي عن أنس، قال النبي صلى الله عليه وآله: كان طعام عيسى: الباقلا حتى رفع. ولم يأكل عيسى عليه السلام شيئاً غيّرته النار حتى رفع.

وقال عليه السلام: من أكل الفولة بقشرها أخرج الله عز وجل منه من الداء مثيلها[٢].

ومقلي لب الفول يفيد المصابين بالتهاب كيس الصفراء والكليتين والمثانة، وقشور الفول تفيد في مكافحة الإمساك[٣].

روي عن صالح بن عقبة، قال: سمعت أبا عبد الله عليه السلام يقول: كلوا الباقلاء بقشره، فإنه يدبغ المعدة[٤].

وينصح لضعاف المعدة والمصابين بعسر الهضم وضعف الأمعاء والتهابها أن يمتنعوا عن تناول الفول[٥].

---

(١) قاموس الغذاء: ٥١٠.

(٢) بحار الأنوار: ٢٦٦/٦٣، عن مكارم الأخلاق: ٢٠٩.

(٣) قاموس الغذاء: ٥١٠

(٤) بحار الأنوار: ٢٦٦/٦٣، عن المحاسن: ٥٠٦.

(٥) قاموس الغذاء: ٥١٠.

○ مكانة الفول في الغذاء:

لقد ظهر من تحليل الفول الأخضر أنّه يحتوي على ٦٨٪ من الماء و١٠٪ بروتين و١٤،٦ كربوهيدرات و٤٪ مواد دهنية، وفيه قليل من الهيموغلوبين، والجلاتين، والليستين[١].

جاء عن أبي الحسن الرضا عليه السلام قال: أكل الباقلا يمخّ الساق، ويولّد الدم الطري[٢].

المكارم: عنه عليه السلام: مثله[٣]. إلاّ أنه قال: يمخّخ الساقين، كما في الكافي[٤].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: الظاهر أن المراد أنه يكثّر مخ الساق، فيصير سبباً لقوتها ولم يأت في اللغة بهذا المعنى، لا بناء الأفعال ولا التفعيل وإن كان القياس يقتضي ذلك، قال في القاموس: المخ بالضم نقي العظم والدماغ وعظم: مخيخ ذو مخ، وأمخّ العظم: صار فيه مخ، والشاة سمنت، ومخخ العظم وتمخخه وامتخه ومخمخه، مخمخة أخرج مخه. انتهى. وكثيراً ما يستعمل ما لم يأت في اللغة. ويمكن أن يُقرأ الساق بالرفع على ما في المحاسن أي يمخّ الساق به[٥].

جاء عن بعض أصحابه، رفعه، قال: قال أبو عبد الله عليه السلام: الباقلا يمخّ الساقين[٦].

---

(١) قاموس الغذاء: ٥١٠.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣/٢٦٦، عن المحاسن: ٥٠٦.

(٣) مكارم الأخلاق: ٢٠٩.

(٤) الكافي: ٦ / ٣٤٤.

(٥) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٦٥.

(٦) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٦٦، عن المحاسن: ٥٠٦.

وجاء عن أبي عبد الله عليه السلام قال: أكل الباقلا يمخّ الساقين، ويزيد في الدماغ، ويولّد الدم[١].

كما أظهر التحليل، أنّ الفول يحتوي من الأملاح المعدنية: الحديد، والفوسفور، والكالسيوم، والكبريت، وقليل من الزلال، وفي قشوره فيتامينات يقتبسها من الشمس، وهو ذو مفعول قلوي في الجسم إذا أكل مع عصير الليمون أو دبس الرمان والزيت أو السمن.

ومن هذا يظهر أنّ الفول يأتي بالدرجة الثانية بين الأغذية البروتينية الجيدة، كاللّحم والسمك والبيض والجبن، وفقره بالأحماض الأمينية الجوهرية للتغذية يجعله غذاءً ناقصاً، فيجب دعمه واتمام نقصه بمقدار من الجبن أو البيض أو اللحم أو الزبدة، وكذلك بمقدار من الخضراوات الطازجة، كالبندورة والخيار والخس مع الليمون والزيت والطحينة، والفول اليابس هو أكثر غنى بالمواد الغذائية الأساسية التي تعطيه قيمة غذائية عالية تضارع قيمة العدس، وفوق هذا فهو أسهل هضمه من الفول الأخضر الذي تجعل أليافه الموجودة في قشره هضمه صعباً.

وتجب الملاحظة بأنّ تناول مقدار كبير من الفول لوحده يخشى أن يجر إلى محاذير مزعجة مثل فقر الدم والنزيف الدموي، وهذا ما شوهد حدوثه بين سكان البلاد الفقيرة التي تعتمد في غذائها على الفول[٢].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٦٦، عن المحاسن: ٥٠٦.

(٢) قاموس الغذاء: ٥١١.





(الشكل ١٩) الفول

باب فضل الخبز
وإكرامه
وآداب خبزه وأكله

الخبز: Le Pain (The bread)

إنَّ مصدر كلمة الخُبز هو فعل خَبزَ، وخبز في اللغة العربية معناه: ضرب.

يقال: خبزه خبزاً أي ضربه وخبز البعير الأرض بيديه خبزاً أي ضربها بيديه، وقيل: سمي الخبز به، لضربهم إياه بأيديهم. ومن فعل خبز اشتَقت ألفاظ: الخبز الذي يؤكل، والخبزة: العجين الذي يخبز بالنار، والخبز والاختباز عمل الخبز والاختباز أيضاً اتخاذ الخبز. والخباز الذي مهنته الخبازة ورجل خابز: ذو خبز. وأتيت فلاناً، فخبزني أي أطعمني خبزاً، والخبيز: المخبوز من أي حبَ كان.

ـ وفي سورة يوسف من القرآن الكريم ذكر الخبز: ﴿*إِنِّي أَرَانِي أَحْمِلُ فَوْقَ رَأْسِي خُبْزاً تَأْكُلُ الطَّيْرُ مِنْهُ*﴾[1].

وفي مثل أعرابي: كل أداة الخبز عندي غيره. قال: حين جاءه ضيف وكان عنده جميع أدوات عمل الخبز ما عدا الدقيق فاعتذر بما قاله.

وقد يطلق الخبز على كل ما يؤكل كما ورد في شعر المتنبي.

وربما أشهد الطعام معي   من لا يساوي الخبز الذي أكَلَه[2]

---

(١) سورة يوسف: ٣٦.

(٢) قاموس الغذاء: ١٨٩.

○ الخبز في الطب العربي:

تحدّث الأطباء العرب عن الخبز وأدركوا كثيراً مما عرفه الطب الحديث بعد عشرات القرون ومما قالوه:

أحمد أنواع الخبز أجودها اختماراً وعجناً، فالمختمر يلين المعدة، والفطير يعقلها، وأحسن أوقات أكله في آخر اليوم الذي يخبز فيه أو من غد اليوم التالي والخبز الكثير النخالة سريع الخروج من البطن، وبالضد القليل النخالة بطيء الخروج ويعقل البطن، ومثله الخبز اليابس العتيق وكلاهما يولد الرياح الغليظة والسدد في الكبد والطحال ويضر بأصحاب أوجاع المفاصل، والشيوخ ذوي الهضم الضعيف، ولذا يجب ألا يكثروا الشبع منه، ولا يؤكل معه شيء من الفواكه الرطبة، كالبطيخ والمشمش والأجاص، وأن يكثروا ملحه وخميرته. وأجود الخبز ما اتخذ من الحنطة الحديثة. وقد عجن جيداً، وأحكم تخميره ونضجه[1].

جاء عن جعفر، عن أبيه عليهما السلام أنّ علياً عليه السلام كان يعاتب خدمه في تخمير الخمير، فيقول: هو أكثر للخبز[2].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: «في تخمير الخمير» أي تغطيته بثوب عند الخبز أو قبله أيضاً، فإن وقوع الأعين عليه مما يذهب ببركته ولا استبعاد في أن يكثر الله الخمير بذلك، أو المراد به تركه زماناً طويلاً حتى يجود، وكونه سبباً للزيادة والبركة والنفع ظاهر مجرّب. قال في القاموس: الخمر ترك العجين والطين ونحوه حتى يجود، كالتخمير والفعل كضرب ونصر وهو خمير، وقال: التخمير التغطية[3].

---

(١) قاموس الغذاء: ١٩٠.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٦٨، عن قرب الإسناد: ٤٧.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٦٨.

وجاء عن الباقر ﵇ قال: إنّ الأترج لثقيل. فإذا أُكل، فإنّ الخبز اليابس يهضمه من المعدة[١].

وفي خبز الحنطة خاصيّة وهو أنّه يسمّن سريعاً.

ونقل عن أبي عبد الله ﵇ قال: إنّما بُني الجسد على الخبز[٢].

وخبز الشعير أقل غذاء من خبز الحنطة، وخبز القطايف يولّد خلطاً غليظاً، والخبز الرومي «الكعك» يولّد الاكثار منه القولنج، والسدد، والرمل في الكلى والمثانة، ودوام أكله يولّد الحكّة والجَرَب[٣].

روي عن عمرو بن شمر، قال: سمعت أبا عبد الله ﵇ يقول: إنّي لألعق أصابعي من المأدم حتى أخاف أن يرى خادمي أنّ ذلك من جشع، وليس ذلك كذلك، إنّ قوماً أُفرغت عليهم النعمة وهم أهل الثرثار، فعمدوا إلى مُخ الحنطة فجعلوه خبزاً هجاء، فجعلوا ينجون به صبيانهم حتى اجتمع من ذلك جبل، فمرّ رجل صالح على امرأة وهي تفعل ذلك بصبي لها، فقال: ويحكم اتقوا الله لا يغيّر ما بكم من نعمه، فقالت: كأنك تخوفنا بالجوع أمّا مادام ثرثارنا يجري، فإنّا لا نخاف الجوع، قال: فأسف الله عز وجل وضعّف لهم الثرثار وحبس عنهم قطر السماء، ونبت الأرض، قال: فاحتاجوا إلى ما في أيديهم، فأكلوه، ثمّ احتاجوا إلى ذلك الجبل، فإن كان ليقسم بينهم بالميزان[٤].

بيان: قال المجلسي ﵀: «من المأدم» في الكافي[٥]: من المأدوم، وفي بعض نسخه: من الأدم، وهما أصوب. وفي القاموس: الثرثار نهر أو وادٍ كبير بين

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٦٨، عن أمالي الطوسي: ١/ ٣٧٩.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٧٠، عن المحاسن: ٥٨٥.

(٣) قاموس الغذاء: ١٩٠.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٦٨، عن المحاسن: ٥٨٦.

(٥) الكافي: ٦ / ٣٠١.

سنجار وتكريت، والهجّاء بالتشديد من هجّأ جوعه، كمنع هجأ، وهجوءاً: سكن وذهب، فهو صفة للخبز أي صالحاً لرفع الجوع أو مصدر بمعنى الحمق، أي فعلوا ذلك لحمقهم، والهجأة كهمزة الأحمق كما في القاموس، ولا يبعد أن يكون تصحيف هجاناً أي خياراً جياداً كما روي عن أمير المؤمنين عليه السلام: هذا جناي وهجانه فيه، والأسف: السخط، قال تعالى: ﴿*فلما أسفونا انتقمنا منهم*﴾[1].

والاضعاف والتضعيف جعل الشيء ضعيفاً أو مضاعفاً والثاني أنسب بكلام المرأة.

وبقوله عليه السلام: ((لهم)) دون عليهم، وبقوله في الرواية الأخيرة[2] ((فأجرى الله الثرثار أضعف ما كان عليه وحبس عنهم بركة السماء)) وذلك لأنهم لما اعتمدوا على النهر، ضاعفه الله لهم، وحبس عنهم القطر والزرع ليعلموا أن النهر لا يغنيهم من الله وأنه لا بد أن يكون الاعتماد على الله[3].

○ الخبز في التاريخ:

ربما كان الخبز أقدم طعام صنعه الإنسان، وربما كان الطعام الوحيد الذي أسهمت أكثر الشعوب في اتخاذه طعاماً أساسياً لها بين غيره من الأطعمة ـ التي عرفها البشر ـ كان يختص بأقوام دون غيرهم بحسب أذواقهم أو بالأحرى بدافع ما وجدوه في مناطقهم من أشياء تصلح للأكل.

---

(١) سورة الزخرف: ٥٥. بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٦٩.

(٢) يعني رواية عمر بن شمر راجع نصه في المحاسن: ٥٨٧.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٦٩.

وبما أن الخبز يصنع من عجينة اختلط فيها الماء بالطحين والملح والخميرة، فمن الطبيعي أنّ الخبز خضع إلى تجارب عديدة وتطورات كثيرة حتى وصل إلى ما وصل إليه خلال القرون الطويلة التي مرّت عليه.

لقد عثر في مناطق البحيرات السويسرية على آثار خبز مصنوع من طحين خشن ويرجع عهده إلى العصر الحجري، وآثار أخرى أظهرت أن الحبوب التي يصنع منها الخبز كانت تكسر وتدق بقطع من الحجارة، وعرفت أقوام تلك العصور طريقة عجن الدقيق بالماء وتجفيف الخبز بحرارة الشمس. ولمّا عرفوا النار أخذوا يخبزون الخبز على حجارة أو على الرماد الحار، وقد وجدت في قبور الفراعنة آثار للحبوب التي كانت تؤكل وللخبز الذي صنع منها. كما وجد مثله في البلاد التي كانت تقطنها الأقوام القديمة الأخرى.

ومما يروى في هذا الصدد أن صنع الخبز في تلك العهود كان من نصيب النساء، وهذا ما يشاهد حتى اليوم في كثير من البلاد ولا سيما في الأرياف.

وينقل المؤرخون القدامى، أنّ عمل الخبز صار في أكثر بلدان العالم القديم صناعة هامة لها خطرها، وقد رافقت الإنسان في تطوّره ووضعت لها أنظمة وقوانين وتقاليد وقيود. اتّسمت في بعض البلدان بالدقة والنظام، بل بالشدة التي وصلت في بعض الأحيان والبلدان إلى إنزال عقوبات صارمة بالخبازين الذين يرفعون أسعار الخبز أو يغشونه تصل إلى السجن والجزاء المادي، بل القتل[1].

نقل عن بعض الكوفيّين، رفعه، قال: قال رسول الله ﷺ: أكرموا الخبز وعظّموه، فإنّ الله تبارك وتعالى أنزل له بركات من السماء وأخرج بركات الأرض، من كرامته أن لا يقطع ولا يوطأ[2].

---

(١) قاموس الغذاء: ١٩١.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٧٠، عن المحاسن: ٥٨٥.

جاء عن علي عليه السلام قال: أكرموا الخبز، فإنّه قد عمل فيه ما بين العرش إلى الأرض وما بينهما[١].

في حديث قال رسول الله صلى الله عليه وآله: اللهم بارك لنا في الخبز، ولا تفرّق بيننا وبينه. فلولا الخبز ما صمنا ولا صلينا ولا أدّينا فرايض ربنا[٢].

روي عن الفضل بن يونس، قال: تغدّى عندي أبو الحسن عليه السلام فجيئ بقصعة وتحتها خبز، فقال: أكرموا الخبز أن يكون تحتها، وقال لي: مر الغلام أن يخرج الرغيف من تحت القصعة[٣].

جاء عن أبان بن تغلب، قال: قال أبو عبد الله عليه السلام: إنّه كره أن يوضع الرغيف تحت القصعة[٤].

من كتاب طبّ الأئمة، عن أمير المؤمنين عليه السلام قال: أكرموا الخبز، فإنّ الله عز وجل أنزل له بركات السماء، قيل: وما اكرامه؟ قال: إذاحضر لم ينتظر به غيره[٥].

جاء عن أبي عبد الله عليه السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: إياكم أن تشمّوا الخبز كما تشمّه السباع، فإنّ الخبز مبارك أرسل الله عزّ وجلّ له السماء مدراراً، وله أنبت الله المرعى، وبه صلّيتم، وبه صمتم، وبه حججتم بيت ربّكم[٦].

جاء عن أبي عبد الله عليه السلام قال: إيّاكم أن تشمّوا الخبز - إلى قوله - مدراراً[٧].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٧٠، عن المحاسن: ٥٨٥.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٧٠، عن المحاسن: ٥٨٦.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٧٠، عن المحاسن: ٥٨٩.

(٤) المصدر نفسه.

(٥) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٧١، عن مكارم الأخلاق: ١٧٧.

(٦) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٧٢، عن الكافي: ٦ / ٣٠٣.

(٧) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٧٢، عن المحاسن: ٥٨٥.

بيان: قال المجلسي ﷺ: «أن تشموا الخبز» أي لاختبار جودته. «أرسل الله إلى آخره» إشارة إلى قوله تعالى في سورة نوح نقلاً عنه عليه السلام: ﴿فقلت استغفروا ربكم إنه كان غفاراً يرسل السماء عليكم مدراراً﴾[1].

وقال البيضاوي: «السماء» يحتمل: المظلة والسحاب، والمدرار: كثير الدر، يستوي في هذا البناء المذكر والمؤنث[2].

قال رسول الله صلى الله عليه وآله: إذا أتيتم بالخبز واللحم، فأبدأوا بالخبز فسدوا به خلال الجوع، ثم كلوا اللحم[3].

جاء عن أبي عبد الله عليه السلام قال: قال النبي صلى الله عليه وآله: أكرموا الخبز، فإنه قد عمل فيه ما بين العرش إلى الأرض.

والأرض وما فيها من كثير خلقه، ثم قال لمن حوله: ألا أحدثكم؟ قالوا: بلى يا رسول الله فداك الآباء والأمهات، فقال: إنه كان نبي فيمن كان قبلكم يقال له: دانيال، وإنه أعطى صاحب معبر رغيفاً لكي يعبر به، فرمى صاحب المعبر بالرغيف وقال: ما أصنع بالخبز؟ هذا الخبز عندنا قد يداس بالأرجل. فلما رأى دانيال ذلك منه، رفع يده إلى السماء. ثم قال: اللهم أكرم الخبز، فقد رأيت يا رب ما صنع هذا العبد وما قال. قال: فأوحى الله عز وجل إلى السماء أن يحبس الغيث، وأوحى إلى الأرض أن كوني طبقاً كالفخار، قال: فلم يمطروا حتى أنه بلغ من أمرهم أن بعضهم أكل بعضاً، فلما بلغ منهم ما أراد عز وجل من ذلك. قالت أمرأة لأخرى ولهما ولدان: يا فلانة تعالي حتى نأكل أنا وأنت اليوم ولدي، فإذا جعنا غداً أكلنا ولدك قالت لها: نعم، فأكلتاه، فلما أن جاعتا من بعد راودت الأخرى على أكل ولدها، فامتنعت عليها،

---

(١) سورة نوح: ١٠ـ ١١.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٧٢.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٧٢، عن الكافي: ٦ / ٤٠٣.

فقالت: بيني وبينك نبي الله. فاختصما إلى دانيال، فقال لهما وقد بلغ إلى ما أرى؟ قالتا له: نعم يا نبي الله وأشد، فرفع يده إلى السماء، فقال: اللهم عد علينا بفضلك وفضل رحمتك ولا تعاقب الأطفال ومن فيه خير، بذنب صاحب المعبر وأضرابه لنعمتك، قال: فأمر الله تبارك وتعالى إلى السماء أن أمطري على الأرض وأمر الأرض أن أنبتي لخلقي ما قد فاتهم من خيرك، فإنّي قد رحمتهم بالطفل الصغير[1].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: الدياس والدياسة: الوطي بالرجل وكون الأرض طبقاً، كناية عن صلابتها واندماج أجزاءها تشبيهاً بالطبق المعروف من أمتعة البيت. وفي القاموس: الطبق، محركة: غطاء كل شيء والطبق أيضاً من كل شيء ما ساواه والطابق كهاجر وصاحب الآجرُ الكبير، وقال: الفخارة كجبّانة الجرّة والجمع الفخّار أو هو الخزف[2].

في حديث قال النبي صلى الله عليه وآله: صغّروا رغافكم، فإنّ مع كل رغيف بركة[3].

جاء عن يعقوب بن يقطين، قال: قال أبو الحسن الرضا عليه السلام: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: صغّروا رغفانكم، فإنّ مع كل رغيف بركة، وقال يعقوب بن يقطين: رأيت أبا الحسن يعني الرضا عليه السلام يكسر الرغيف إلى فوق[4].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: «كسره إلى فوق» يحتمل وجهين: الأول ـ وهو الأظهر ـ أن يكون المعنى: كسر اليابس بعطف اليدين إلى جانب التحت لينكسر الخبز من جهة الفوق، والثاني: أن يكون المراد كسر الرطب بابتدائه من الجانب الأسفل وخرقه إلى الأعلى[5].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٧٢، عن الكافي: ٦ / ٣٠٢.
(٢) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٧٣.
(٣) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٧٢، عن دعوات الراوندي.
(٤) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٧٣، عن الكافي: ٦ / ٣٠٣.
(٥) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٧٤.

جاء عن أبي عبد الله عليه السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: لا تقطعوا الخبز بالسكّين، ولكن اكسروه باليد، وليُكسر لكم، خالفوا العجم[١].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: الواو في قوله: «وليكسر» كأنّه بمعنى أو، والأمر بمخالفة العجم، لأنّهم كانوا يومئذٍ كفاراً.

وقد نقل عن أبي الحسن الرضا عليه السلام قال: لا تقطعوا الخبز بالسكّين، ولكن اكسروه باليد، خالفوا العجم[٢].

جاء عن الحسن بن علي بن بشير، رفعه، قال: لابأس بقطع الخبز بالسكّين[٣].

جاء عن أبي عبد الله عليه السلام قال: كان أمير المؤمنين عليه السلام إذا لم يكن له إدام قطع الخبز بالسكين[٤].

روى عن بعض أصحابه، رفعه إلى أبي عبد الله عليه السلام قال: من أدنى الأدام قطع الخبز بالسكين[٥].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: جعل القطع مقام الادام، إمّا لأنّه يصير ألذّ، فيفعل فعل الادام أو يصير شبيهاً بالادام، فكأنّه يخدع الطبيعة به، وعلى أيّ حال، يدلّ على جواز قطع الخبز بالسكين مع فقد الادام. وفي غيره كأنّ المنع محمول على الكراهة وإن كان الأحوط الترك.

قال في الدروس: ويكره قطع الخبز بالسكين ولم يستثني هذه الصورة وكأنه حملها على تخفيف الكراهة[٦].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٧١، عن المحاسن: ٥٨٩.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٧٤، عن الكافي: ٦ / ٣٠٤.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٧١، عن المحاسن: ٥٨٩.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٧١، عن المحاسن: ٥٩٠.

(٥) المصدر نفسه.

(٦) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٧١.

جاء عن رسول الله صلى الله عليه وآله: إنّه نهى أن يُشمّ الخبز كما تُشمّ السباع، ونهى أن يقطع بالسكين[١].

○ معركة الخبز مع الجسم:

من عصور مضت ولعصور تأتي كان ـ وسيكون ـ الخبز غذاءً أساسياً لكثير من الشعوب، واليوم أصبح المستهلك يزدري هذا الخبز الذي صار غثاً تافهاً يذكر بحلوى ناشفة تقدم للبلهاء. إنه لا يمكن حفظه من يوم إلى آخر ولا يصلح إلا مظهراً للدعاوى الخادعة يطلقها السياسيون والمترفون والتجار الجشعون بأنهم يقدمون للشعب «الخبز الجيد».

إن هناك كثيراً من الخبازين الذين يعرضون على زبائنهم خبزاً يدّعون أنه «أحيائي» وأنّه الخبز الذي عرفه أجدادنا في طعمه اللذيذ وهضمه السريع وتغذيته العالية والاحتفاظ بمزاياه السامية ثماني وأربعين ساعة على الأقل.

وإذا تذكرنا أنّ التغذية هي (معركة) بين الجسم و الغذاء الذي يجب أن ينسجم مع بنيته من أجل أن يقدم له الفائدة المنشودة. إذا تذكرنا ذلك. فهمنا حكمة الدكتور «بول كارتون» القائلة: أن الرجل القوي الذي يتعب في عمله يجب أن يتناول الخبز الكامل، والرجل الصحيح الجسم النشيط يجب أن يأكل الخبز الأسمر.

أما المصابون بعسر الهضم وبالتهاب المفاصل، فمن المفيد لهم أن يتغذّوا بالخبز الأبيض[٢].

جاء عن أبي عبد الله عليه السلام قال: إنّما بني الجسد على الخبز[٣].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٧٢، عن دعائم الإسلام: ١ / ١١٧.

(٢) قاموس الغذاء: ١٩٤.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٧٠، عن المحاسن: ٥٨٥.

باب أنواع الخبز

○ أنواع الخبز: Le Pain (The bread)

يعرَف الخبز بأنّه دقيق من القمح أو غيره يعجن بالماء، ويقطع كتلاً تمد وتشوى في النار، ويسمى في مصر «العيش» وفي أكثر الأقطار العربية «الخبز».

ومن أنواع الخبز التي عرفها الطبخ العربي القديم خبز يسمى خبز «الأبازير» وقد وصف صنعه بأن يجعل على الرطل من الدقيق أربع أواقي شيرج ونصف ربع من السمسم المقشور ويعجن جيداً ثم يخبز في الفرن[١].

بالإسناد، عن علي بن جعفر، عن أخيه موسى عليه السلام قال: سألته عن الخبز يطيّن بالسمن؟ قال: لا بأس[٢].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: يطيّن قبل الطبخ أو عند الأكل، وكأنَ الأول أظهر.

○ الخبز في العصر الحديث:

في عصر ما قبل التاريخ كان الإنسان البدائي يطحن الحبوب بمطاحن من الحجر ليحصل على الطحين وبقي العجن باليد متّبعاً عدّة قرون، أما اليوم فإن

---

(١) قاموس الغذاء: ١٨٩.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٧٥، عن مكارم الأخلاق: ١٧٨.

العجّانة الميكانيكية حلّت محل الأيدي كما حلّت مطاحن الحجر التي حلّت بدورها محلّ مطاحن اليد. وكذلك الخبز بعد أن كان ينضج في أفران بحرارة الحطب وغيره، أصبح اليوم ينضج في أفران تعمل على الكهرباء أو المازوت أو غيرهما.

وقد رافق تحسين صنعة الخبز زيادة تناوله حتى أصبح استهلاك الخبز الأبيض ظاهرة «فخر» لدى الطبقات التي تمكنت من الحصول عليه بسهولة وكانت لا تجعله المادة الأساسية في غذائها للصعوبات والمتاعب التي كانت ترافق صنعه. ولكن هذه الحالة لم تطل، فقد ظهرت أشياء ما كانت في الحسبان، جعلت استهلاك الخبز يبدأ بالتراجع في مقدمتها:

ارتفاع مستوى الدخل الذي جعل طبقات (آكلي الخبز) في وضع يمكنهم من الحصول على مواد غذائية أخرى تحلّ محل الخبز، ثمّ المخاوف التي يثيرها الأطباء من أنّ كثرة تناول الخبز تسبب السمنة والسمنة الزائدة على الحد المعقول تهدد بأمراض القلب، فدعت الكثيرين إلى التخفيف من استهلاك الخبز حتى سجّلت الاحصاءات أن حصة الفرد اليومية من الخبز - في بعض البلدان الأوروبية - قد تدنّت من /٦٥٠/غ إلى /٣٠٠/غ وإن كان بالمقابل قد ارتفع استهلاك الخبز الذي يوصف بالأنظمة الغذائية والبسكويت بأنواعه، وهكذا نرى أن الخبز الذي رافق الإنسان منذ وجوده على سطح الكرة الأرضية وكان المادة الأساسية لغذائه بدأ يتزحزح عن مركزه سواء بتأثير المخاوف من أضراره أو بوجود مواد غذائية منافسة له تستخرج من نباتات وأشجار أخرى أو نباتات البحار ومنتجات البترول وغيره. و هكذا جنى الإنسان على نفسه بنفسه، وأخذ يلاقي نتائج اندفاعه في تجريد القمح من المواد الغذائية المفيدة في سبيل الحصول على خبز أجمل مظهراً وأنصع لوناً وأتقن صنعاً[1].

---

(١) قاموس الغذاء: ١٩٢.

○ تجريد الخبز من حيويته:

لقد كان الخبز القاعدة الأساسية في غذاء الشعوب لأنّه يتمتع بميزتين عظيمتين:

أولهما: أن المئة غرام منه كانت تقدّم ـ في المتوسط ـ لجسم الإنسان /٢٥٠/ حرورياً.

وثانيهما: أنّ ثمنه بسيط بحيث يحصل عليه أفقر الأشخاص، أمّا بعد التطور الذي طرأ على البشر، فقد خسر الخبز الميزة الأولى بتصفيته ونخله وإزالة قشرته، وخسر الثانية بارتفاع ثمنه تسديداً لثمن المواد التي تضاف إليه لتعويض ما سلب منه!.

من المعروف أن الخبز الحسن المنظر يصنع اليوم من الدقيق الأبيض الذي نزعت قشرته، فخسر بذلك العناصر الغذائية الأساسية، وأصبح فقيراً بالبروتين والدهن، وأكثر الفيتامينات، والأملاح المعدنية الأساسية وبالتالي لم تبق فيه قيمة غذائية كافية ولم يحتفظ إلا بالنشاء الذي لا يقدم للجسم ما يحتاج إليه من العناصر الحيوية وكمثال على ما فعله «تمدين» القمح ما أشارت إليه المصادر الغذائية الدولية من أن بعض الدول ـ التي أدركت أخطار الدقيق الأبيض ـ أرادت تخفيف مساوئ الخطأ الكبير الذي يرتكب، فأخذت انكلترا وفرنسا تضيفان إلى الدقيق مادة الكالسيوم والولايات المتحدة تضيف الكالسيوم والحديد وبعض الفيتامينات، ولكنها ـ رغم هذه الخسارة المادية ـ لم تستطع أن تعوّض المواد الطبيعية الكثيرة التي فقدت بانتزاع قشرة القمح بالطحن والنخل والتصفية[1].

---

(١) قاموس الغذاء: ١٩٣.

○ النخالة: Le Son (The bran)

النخالة تعني ما نُخل: أي صفيّ أو غُربل وما بقي في المَنخل من المادة التي تنخل - كالدقيق - وهي تطلق على نخالة القمح أو الشعير، تزال عنه بالطحن والغربلة.

لقد تحدثنا طويلاً عن قيمة هذه المادة التي خسرها الإنسان المتمدن في كل بلاد العالم من الركن الأول في غذاء أكثر الشعوب وهو القمح، وحسبنا هنا أن نورد العبارة التالية التي أوردها الطبيب العالمي «الفرد مكان» في كتابه «علم التغذية» عن النخالة:

«لو أننا وضعنا في كفة ميزان جميع الأدوية التي يتناولها مرضى العالم المتحضر، وفي الكفة الثانية وضعنا النخالة التي تحذف من الحبوب عند طحنها، لتعادلت الكفتان. إن حرمان الإنسان من النخالة وما فيها من فيتامينات وأملاح معدنية ثمينة وغيرها جعله يتهافت على تناول العلاجات والأدوية المختلفة وكان ذلك العمل من باب وضع الأمور في غير مواضعها مع أنه لو تركت له النخالة في غذائه ولم يحرم منها لما احتاج إلى تلك الأدوية»[١].

جاء عن أبي الحسن الرضا عليه السلام قال: فضل خبز الشعير على البر كفضلنا على الناس، وما من نبي إلاّ وقد دعا لأكل الشعير، وبارك عليه، وما دخل جوفاً إلاّ وأخرج كل داء فيه، وهو قوت الأنبياء، وطعام الأبرار، أبى الله تعالى أن يجعل قوت الأنبياء إلا شعيراً[٢].

---

(١) قاموس الغذاء: ٧٢٨.

(٢) بحار الأنوار: ٢٧٤، عن الكافي: ٦ / ٣٠٤.

وفي المكارم: عنه ﴿عليه السلام﴾: مثله، إلاّ أنّ فيه: ((أبى الله أن يجعل قوت الأنبياء للأشقياء))[١].

روي عن العيص بن القاسم، قال: قلت للصادق ﴿عليه السلام﴾: حديث يروى عن أبيك ﴿عليه السلام﴾ أنّه قال: ما شبع رسول الله ﴿صلى الله عليه وآله﴾ من خبز برّ قط، أهو صحيح؟ فقال: لا، ما أكل رسول الله ﴿صلى الله عليه وآله﴾ خبز برّ قط، ولا شبع من خبز شعير قط[٢].

وفي خبز الجاورس: عن أبي عبد الله ﴿عليه السلام﴾ قال: أما أنّه ليس فيه ثقل، وهو باللّبن ألين وأنفع في المعدة[٣].

○ الخبز الجيد وكيف يؤكل:

إنّ الخبز الجيد يجب أن يعجن بماء نقي وأن يكون جيد العجن ويترك حتى يختمر ثم يخبز خبزاً معتدلاً حتى يتم نضجه، ويحسن ألا يؤكل ساخناً بعد خروجه من الفرن وإنّما بعد /٢٤ سا/ ليفقد شيئاً من رطوبته الداخلية، ويعرف الخبز الجيد بأنه يخف بملامسته الهواء الجاف ويلين بملامسة الهواء الرطب، وأجود الخبز وأنفعه ما عمل من دقيق لم تنزع جميع أجزاء الحنطة منه، وقد قام كثير من العلماء بتجارب أثبتت خطر الخبز الأبيض الذي نزعت منه نخالة القمح، فقد غذّوا كلاباً بالخبز الأبيض، فماتت بعد مدة من الزمن، أما الكلاب التي غذيت بالخبز الكامل الذي لم ينزع شيء من قمحه فقد عاشت محتفظة بقوتها. ولذا ينصحون الذين يتذوقون الخبز الكامل الأسمر ولا يجدونه مكروهاً أن يعتادوا عليه وعلى فوائده الثمينة الكثيرة، أما الخبز

---

(١) مكارم الأخلاق: ١٧٨.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٧٥، عن مكارم الأخلاق: ٢٩.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٧٥، عن مكارم الأخلاق: ١٧٨.

الأبيض الذي يصنع من طحين يحتوي /٧٨٪/ من حب القمح، فإنه يوافق الأطفال والذين يقيمون قليلاً أو كثيراً في المدن، والخبز العادي لا يعتمد عليه في سدّ الحاجة اليومية للجسم، ولذا يجب دعمه بتناول قليل من حب القمح المسلوق بين وجبات الطعام ويسمح بتناول الخبز لأشخاص ذوي الصحة الطبيعية السليمة والأطفال والمسنين، ويمنع عن البدينين المصابين بعسر الهضم والمغص والعلل المعوية وآلام الكبد الحادة ويستعاض عن الخبز بالبسكويت الخاص بمرض السكر وبالبسكويت ـ بلا ملح ـ لمرض القلب.

إنّ جسم الإنسان يحتاج يومياً إلى «٢٥٠٠» حروري ـ في أدنى نسبة ـ فإذا أراد الحصول على ذلك من الخبز وحده وجب عليه تناول /١٠٠٠/غ خبز كل يوم. وإذا شعر الآكل بعسر هضم الخبز، فليحمصه قليلاً لينشف ماؤه ويخف هضمه.

ـ يجب أن يمضغ الخبز جيداً لأن اللعاب يسهل هضم النشا فيه، والخبز الذي يبلع بلا مضغ كافٍ يكون ثقيلاً على المعدة.

ـ يجب ألا يشرب الماء مع الخبز ـ وبخاصة الطري ـ لأن المائع ينفخ النشا فيزداد حجمه ويجر ذلك إلى: نفخة وآلام في الجهاز الهضمي وغازات[1].

○ النشا: Lamidon (The starch , fcoina)

هو مادة مؤلفة من: الهيدروجين، والكربون، والأوكسجين، وتوجد في عدّة حبوب ونباتات وتسمى «النشا» وهذه اللفظة مأخوذة من لفظ فارسي معرّب هو «النشاستج» وقيل: حذف شطره الثاني تخفيفاً، وتكلّمت به العرب ممدوداً «نشاء» والقصر «النشا» مولّد وقيل: لا ذكر للمدّ في مشاهير الكتب،

---

(١) قاموس الغذاء: ١٩٤.

ومن أهم مصادر النشا: الحبوب، كالقمح والأرز والذرة ومن بعض النباتات مثل البطاطا والفول والتابيوكا ونخيل الساجو وغيرها[١].

جاء عن الرضا عليه السلام أنه قال: ما دخل في جوف المسلول شيء أنفع له من خبز الأرز[٢].

وقال أبو عبد الله عليه السلام: «أطعموا المبطون خبز الأرز، فما دخل جوف المسلول شيء أنفع منه، أما إنّه يدبغ المعدة، ويسلّ الداء سلاً»[٣].

جاء عن الصادق عليه السلام قال: ما دخل جوف المسلول مثل خبز الأرز، إنّه يسلّ الداء سلاً[٤].

ومن صحيفة الرضا عليه السلام: عن ابن أبي رافع وغيره، يرفعونه، قال: ما من شيء أنفع منه، وما من شيء يبقى في الجوف من غدوة إلى الليل إلاّ خبز الأرز[٥].

جاء عن أبي عبد الله عليه السلام قال: ليس يبقى في الجوف من غدوة إلى الليل إلاّ خبز الأرز[٦].

○ القمح أقدم مصدر للنشا:

يعتبر القمح من أقدم المصادر للنشا، يستخرج منه النشا الذي كان معروفاً عند الاغريق وشاع استعماله في أوربا في القرن السادس عشر في صناعة الكتان، وتتفوق أوروبا عن غيرها اليوم في انتاج النشا من البطاطا، وتستخرج

---

(١) قاموس الغذاء: ٧٢٨.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٧٤، عن الكافي: ٦ / ٣٠٥.

(٣) المصدر نفسه.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٧٥، عن مكارم الأخلاق: ١٧٨

(٥) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٧٥، عن مكارم الأخلاق: ١٧٨.

(٦) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٧٥، عن الكافي: ٦ / ٣٠٥.

الولايات المتحدة الأمريكية خمسة أسداس انتاجها من النشا من حبوب الذرة، أما نشا الأرز فيستعمل معظم منتوجه في أغراض الغسيل، ويستخرج النشا في المناطق الأمريكية الحارة من أشجار «المانهوت» التي تعتبر أيضا مصادر غذائية مهمة.

ومن «حشيشة السهام» في الهند الغربية وأمريكا يستخرج نشا يستعمل قليلاً في الصناعة وكثيراً في غذاء الأطفال والمرضى لأنه سهل الهضم جداً.

وفي أندونيسيا والملايو يستخرج النشا من سيقان نخيل «الساجو» ويستخدم في أغراض التغذية، ومما يذكر أن سكر العنب «الغلوكوز» يصنع من نشا الذرة وكذلك شراب «الكارو» وكان نشا الذرة يستعمل في صنع المتفجرات القويّة.

وللنشا استعمالات واسعة في صناعة المنسوجات لتقوية الألياف، ولصق الأطراف السائبة بعضها ببعض بحيث تصبح الخيوط أكثر نعومة وسهولة في النسج. ويقوم بدور مثبت الألوان في طباعة الأقمشة وكحامل للأصباغ. وكمادة لاصقة لصقل الأدوات الخزفية، ويستعمل في صناعة الورق والغسيل[1].

○ النشا في الطب القديم:

هذا وقد استعمل النشا منذ القديم في الغذاء والطب، وتحدّث عنه الغذائيون والأطباء وعدّدوا فوائده وخواصه ومما قالوه:

أجود النشا ما عمل من الحنطة الجيدة وهو يصلح لسيلان المواد من العين والقروح العارضة لها، كما ينفع في نزلات الصدر وقروح الرئة والمثانة

---

(١) قاموس الغذاء: ٧٢٩.

والسعال وخشونة الحلق، وإذا خلط بالزعفران وطلي به الوجه أذهب الكلف. وهو يجفّف الدمعة من العين، ويليّن خشونة الأجفان. ويكون أخذه مع حليب النساء أو رقيق البيض.

ولأجل الاستفادة من النشا في آلام الصدر والرئة والحلق يطبخ بثلاثة أمثاله من الماء ويضاف إليه السكر ودهن اللوز.

ولا يجوز إدمان استعماله، لأنه يولّد السدد ويدفع ضرره بإجادة طبخه، وأن يؤخذ بعده شيء من «الانيسون» و«معجون الورد السكري» وقيل فيه أنه أقل غذاء من جميع أجزاء الحنطة وأبطأ هضماً[١].

لذا يجب تجفيف الخبز قليلاً، فإن ذلك يسهل هضمه، ويجعل مقدار تناوله أقل من الخبز الطري.

كما يختار الخبز القليل اللب لأن القشرة تهضم أكثر من اللب[٢].

جاء عن الرضا عليه السلام قال: الخبز اليابس يهضم الأترج[٣].

○ النشا في الطب الحديث:

ومما يذكر أن النشا لا يستفيد الجسم منه إلا إذا مضغ الغذاء النشوي جيداً، لأنّ مادة اللعاب تخفّف من تعقيد مادة النشا، وإذا لم يمضغ الغذاء يسبب النشا انتفاخاً في الأمعاء لأن الهضم كان سيئاً.

ويوصف النشا مسحوقاً ضد الأكزيما، والالتهاب، والحكة، ويشرب مذوبه في الماء البارد لتسكين التهاب جهاز الهضم.

---

(١) قاموس الغذاء: ٧٣٠.

(٢) قاموس الغذاء: ١٩٥.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٧٥، عن الكافي: ٦ / ٣٦٠.

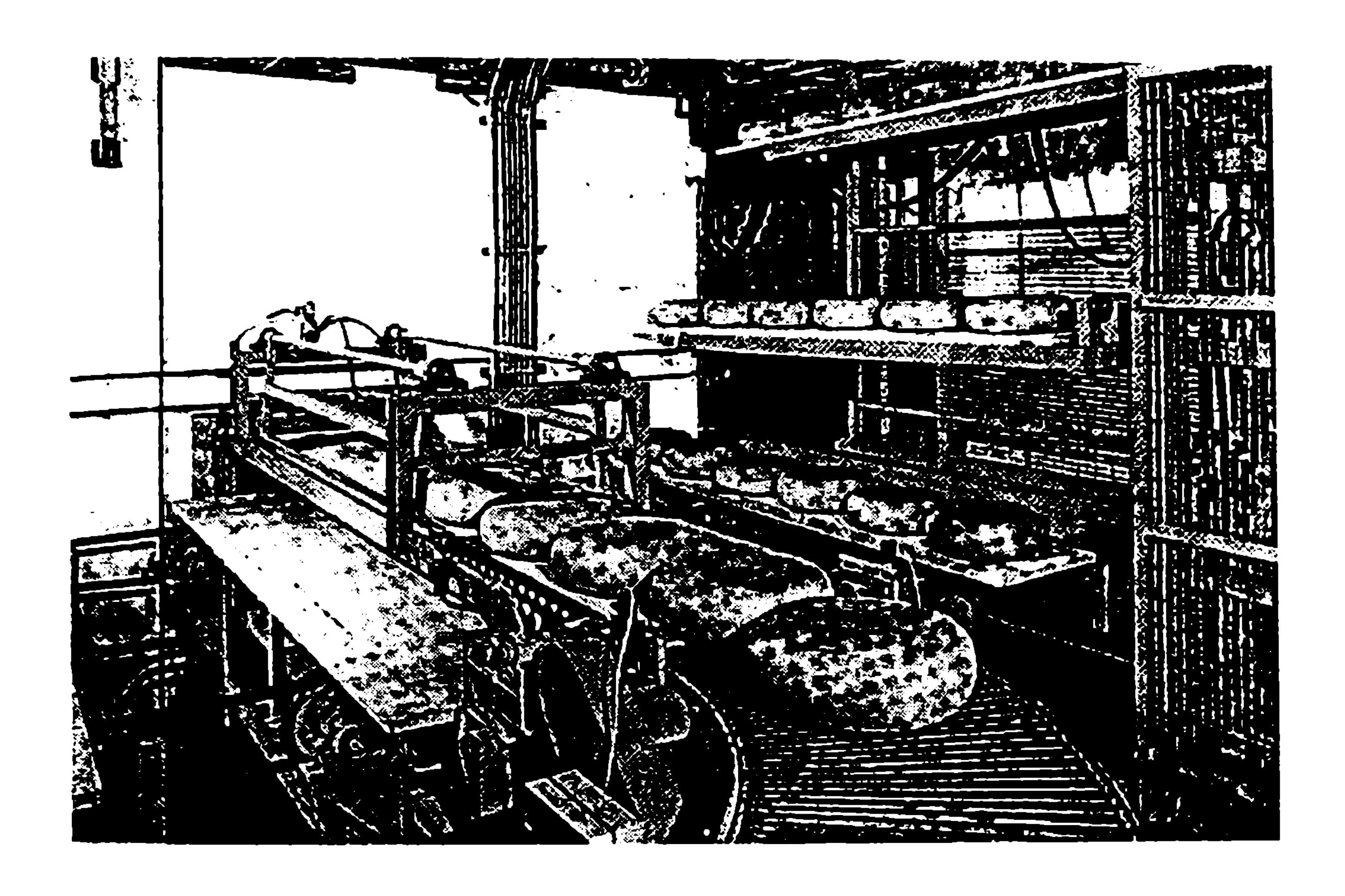
وتعالج الحروق الخفيفة بمزيج /١٠/غ من النشا بـ/١٥٠/ غ من «الجلسيرين» يسخن على نار خفيفة حتى يتجمد ويدهن به الحرق.

ويضاف النشا مذاباً بالماء البارد إلى ماء الاغتسال الدافئ فيعطي الجلد نشاطاً ونعومة ويهدىء الجسم من التعب والإعياء.

والنشا المستخرج تعمل منه حقن شرجية في حالة التهاب الأمعاء وهو كغذاء ملطف ومغذي، ويدخل في صنع مساحيق للتجميل ونعومة البشرة[1].

---

(١) قاموس الغذاء: ٧٢٩.



(الشكل ٢٠) أنواع من الخبز تصنع في الأفران

باب الأسوقة وأنواعها

السويق

هو حب أجيد تحميصه وطحنه، ثم غسل دفعة بماء حار وأخرى ببارد، ليزول ما اكتسبه في القلي من اليبس والحرارة، وهو يتّخذ من سبعة أشياء: الحنطة، والشعير، والنبق والتفاح والقرع وحب الرمان والغبيراء. وقيل: هو الناعم من دقيق القمح والشعير، يكتب أيضاً بالصاد (الصويق)[١].

أسفيذباجة: لفظ فارسي (اسفيدباج)، مرق ليس فيه شيء من التوابل والأشياء ذات الطعم الحامض أو الحريف. يصنع كما يلي: يقطع اللحم والدجاج قطعاً صغيرة ويطبخ وتنزع رغوته، ويطرح عليه حمص وبصل مسحوق مع الكزبرة والمصطكي (المسكة)، ويحمّض بقليل خل أو ليمون، ويغطى ويطبخ حتى ينضج[٢].

روى عن عبد الله بن جندب، عن بعض أصحابه، قال: ذكر عند أبي عبد الله عليه السلام السويق، فقال: إنّما عمل بالوحي[٣].

جاء عن جندب أبي عبد الله بن جندب، قال: سمعت أبا الحسن موسى عليه السلام يقول: نزل السويق بالوحي من السماء[٤].

---

(١) قاموس الغذاء: ٧٦٥.

(٢) قاموس الغذاء: ٧٥٩.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٧٦، عن المحاسن: ٤٨٨.

(٤) المصدر نفسه.

وجاء عن أبي عبد الله عليه السلام قال: السويق طعام المرسلين، أو قال: من طعام النبيين عليهم السلام[١].

وقد نقل عن الحسن بن محمّد النوفليّ، في خبر احتجاج الرضا عليه السلام على أرباب الملل، قال: لَمّا أراد عليه السلام المصير إلى المأمون، توضّأ وضوء الصلاة، وشرب شربة سويق وسقانا، الخبر[٢].

جاء عن أبي عبد الله عليه السلام عن آبائه عليهم السلام قال: إنّ النبي صلى الله عليه وآله أتي بسويق لوز فيه سكر طبرزد، فقال: هذا طعام المترفين بعدي[٣].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: في القاموس: أترفته النعمة: أطغته أو نعّمته: كترفته تتريفاً، والمترف: كمكرم المتروك يصنع ما شاء ولا يمنع، والمتنعم لا يمنع من تنعمه، والجبّار.

وعن أبي عبد الله عليه السلام قال: السويق ينبت اللحم، ويشدّ العظم[٤].

روي عن بكر بن محمّد، قال: كنت عند أبي عبد الله عليه السلام فقال له رجل: يا بن رسول الله يولد الولد فيكون فيه البله والضعف؟ فقال: ما يمنعك من السويق؟ اشربه ومر أهلك به، فإنّه ينبت اللّحم، ويشدّ العظم، ولا يولد لكم إلاّ القوي[٥].

وروي عن خضر، قال: كنت عند أبي عبد الله عليه السلام فأتاه رجل من أصحابنا، فقال له: يولد لنا المولود، فيكون منه القلّة والضعف؟ فقال: ما يمنعك من السويق؟ فإنّه يشدّ العظم، وينبت اللّحم[٦].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٧٦، عن المحاسن: ٤٨٨.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٧٩، عن الاحتجاج: ٢٢٧.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٨٠، عن المحاسن:٤٩٠.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٧٦، عن المحاسن: ٤٨٨.

(٥) بحارالأنوار: ٦٣/ ٢٧٨، عن طب الأئمة: ٨٨.

(٦) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٧٦، عن المحاسن: ٤٨٨.

بيان: قال المجلسي ﵀: كأنَّ المراد بالقلَّة: قلة اللّحم والهزال، وفي المكارم(١): العلة وهو أصوب.

روي عن بكر بن محمّد، قال: أرسل أبو عبد الله ﵇ إلى عيثمة جدتي، أن أسقي محمد بن عبد السلام: السويق، فإنّه ينبت اللّحم ويشدُّ العظم(٢).

روي عن بكر بن محمّد الأزدي، قال: دخلت عيثمة على أبي عبد الله ﵇ ومعها ابنها أظنّ اسمه محمّداً، فقال لها أبو عبد الله ﵇: مالي أرى جسم إبنك نحيفاً؟ قالت: هو عليل، فقال لها: اسقيه السويق، فإنّه ينبت اللّحم، ويشدّ العظم(٣).

جاء عن قتيبة الأعشى، عن أبي عبد الله ﵇ قال: ثلاث راح ات سويق جافّ على الريق ينشف المرّة والبلغم، حتى يقال: لا يكاد أن يدع شيئاً(٤).

بيان: قال المجلسي ﵀: الراحة الكفّ، وفي الكافي: حتى لا تكاد(٥).

جاء عن عثيمة أمّ ولد عبد السلام، قالت: قال أبو عبد الله ﵇: اسقوا صبيانكم السويق في صغرهم، فإنّ ذلك ينبت اللّحم، ويشدّ العظم، ومن شرب السويق أربعين صباحاً امتلأت كتفاه قوّة(٦).

روي عن بكر بن محمّد الأزدي، قال: جاء محمّد بن عبد السلام إلى أبي عبد الله ﵇ فقال له: إنّ رجلاً ضرب بقرة بفأس فوقذها ثمّ ذبحها، فلم يرسل إليه بالجواب ودعا سعيدة، فقال لها: إنّ هذا جاءني فقال: إنّك أرسلت إلي في

---

(١) مكارم الأخلاق: ٢١٩.

(٢) بحار الأنوار: ٢٧٧/٦٣، عن المحاسن: ٤٨٩.

(٣) المصدر نفسه.

(٤) بحار الأنوار: ٢٧٨/٦٣، عن المحاسن: ٤٨٩.

(٥) الكافي: ٦ / ٣٠٦/ ح ٨.

(٦) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٧٧، عن المحاسن: ٤٨٩.

صاحب البقرة التي ضربها بفأس، فإن كان الدّم خرج معتدلاً فكلوا وأطعموا، وإن كان خرج خروجاً عتياً فلا تقربوه، قال: فأخذت الغلام فأرادت ضربه، فبعث إليها: اسقيه السويق، فإنّه ينبت اللّحم، ويشدّ العظم[١].

جاء عن عبيد الله بن أبي عبد الله عليه السلام قال: كتب أبو الحسن عليه السلام من خراسان إلى المدينة: لا تسقوا أبا جعفر الثاني السويق بالسكّر، فإنّه رديٍ للرجال، وفسّره السيّاريّ عن عبيد الله أنّه يكره للرجال، لأنّه يقطع النكاح من شدّة برده مع السكر[٢].

جاء عن أبي جعفر الباقر عليه السلام قال: ما أعظم بركة السويق! إذا شربه الإنسان على الشبع أمرأ وهضم الطعام، وإذا شربه الإنسان على الجوع أشبعه، ونعم الزاد في السفر والحضر السويق[٣].

روي عن محمّد بن عمرو، قال: سمعت أبا الحسن الرضا عليه السلام يقول: نعم القوت السويق، إن كنت جائعاً أمسك، وإن كنت شبعان اهضم طعامك[٤].

وعن أبي عبد الله عليه السلام قال: أفضل سحوركم السويق والتمر[٥].

جاء عن أبي الحسن الرضا عليه السلام قال: السويق لما شرب له[٦].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: أي ينفع لأيّ داء شرب لدفعه، ولأيّ منفعة قصد به.

وقد جاء عن أبي عبد الله عليه السلام قال: السويق الجافّ يذهب بالبياض[٧].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٧٩، عن قرب الإسناد: ٣١.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٨٤، عن الكافي: ٦ / ٣٠٧.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٧٨، عن طب الأئمة: ٦٧.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٨٠، عن المحاسن: ٤٩٠.

(٥) المصدر نفسه.

(٦) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٧٦، عن المحاسن: ٤٨٨.

(٧) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٧٩، عن المحاسن: ٤٨٩.

بيان: قال المجلسي ﵀: بالبياض أي بالبرص، وبياض العين بعيد.

روي عن ابن أبي يعفور، عن أبي عبد الله ﵇ قال: إنّ السويق الجاف إذا أخذ على الريق أطفأ الحرارة، وسكّن المرّة، وإذا لتّ ثمّ شرب لم يفعل ذلك[١].

بيان: قال المجلسي ﵀: «وإذا لتّ» على بناء المجهول: أي خلط بسمن أو زيت ونحوهما، كما روي الكليني عن العدّة، عن سهل، عن السيّاري، عن إبراهيم بن بسطام، عن رجل من أهل مرو، قال: بعث إلينا الرضا ﵇ وهو عندنا يطلب السويق فبعث إليه بسويق ملتوت فردّه وبعث إليّ: إنّ السويق إذا شرب على الريق جافاً أطفأ الحرارة وسكّن المرّة وإذا لتّ لم يفعل ذلك[٢]. وفي الصحاح: لتّ فلان بفلان إذا لزّ به وقرن معه، ولتتُّ السويق: ألتّه لتّاً إذا جدحته. وفي المصباح: لتّ السويق بلّه بشيء[٣].

جاء عن أبي عبد الله ﵇ قال: السويق يجرّد المرّة والبلغم جرداً، ويدفع سبعين نوعاً من أنواع البلاء[٤].

بيان: قال المجلسي ﵀ في الكافي[٥]: يجرّد المرّة والبلغم من المعدة: أي ينزع، وفي القاموس: جرّده وجرّده قشره والجلد نزع شعره وزيداً من ثوبه عرّاه، والقطن حلجه[٦].

روي عن أحمد بن يزيد، قال: كان إذا لسع أهل الدار حيّة أو عقرب، قال: اسقوه سويق التفاح[٧].

---

(١) بحار الأنوار: ٢٧٨/٦٣، عن طب الأئمة: ٦٧.

(٢) الكافي: ٦ / ٣٠٧.

(٣) بحار الأنوار: ٢٧٨/٦٣

(٤) بحار الأنوار:٢٧٩/٦٣، عن المحاسن: ٤٨٩.

(٥) الكافي: ٦ / ٣٠٧.

(٦) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٧٩.

(٧) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٨١، عن مكارم الأخلاق: ٢٢٠.

وعن ابن بكير، قال: رعفت، فسئل أبو عبد الله عليه السلام عن ذلك؟ فقال: اسقوه سويق التفاح، فسقيته فانقطع الرعاف[١].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: قطعه الرعاف: كأنّه لبرده وقبضه، وقطع الصفراء ودفع السموم، لتقويته القلب، وتقويته الروح، فيمنع تأثيرها.

روي عن علي بن مهزيار، قال: إنْ جارية لنا أصابها الحيض، وكان لا ينقطع عنها حتى أشرفت على الموت، فأمر أبو جعفر عليه السلام أن تسقى سويق العدس، فسقيت فانقطع عنها وعوفيت[٢].

تبيين: قال المجلسي رحمه الله: لعلّ تسكينه للعطش في الخبر الأوّل من جهة التبريد والتطفئة، وتقويته للمعدة إذا كان ضعفها من جهة الحرارة أو الرطوبة، وأما اطفاؤه للصفراء والحرارة فقيل لجهتين: أحدهما من جهة التبريد في الأمزجة الحارّة، والأخرى من جهة تغليظ الدم وتسكين حدّته، فيقلُ جريانه وسيلانه في العروق ولهذا السبب يقطع دم الحيض كما في الخبر الثاني.

وقال المجلسي(ره): يظهر من الكليني رحمه الله أنّه حمل السويق المطلق الوارد في الأخبار على سويق الحنطة، حيث قال: «باب الأسوقة وفضل سويق الحنطة» ثمّ ذكر الأخبار المطلقة في هذا الباب. وقال الشهيد رحمه الله في الدروس: في السويق وجمعه أخبار جمّة وفسّره الكليني بسويق الحنطة، وقال مؤلّف بحر الجواهر: السويق متخذ من سبعة أشياء: الحنطة، والشعير، والنبق، والتفاح، والقرع، وحبِّ الرمان، والغبيراء، وجملته يعقل الطبع ويقطع القيء والغثيان الصفراويين وينشّف بلّة المعدة، وإن اتخذ من سويق الشعير والماء وقليل من اللّبن وخلط به الخشخاش المقلوّ المسحوق ينفع السجج، ويسكن اللدغ، ويجلب النوم. انتهى.

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٨١، عن مكارم الأخلاق: ٢٢١.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٨٢، عن الكافي: ٦ / ٣٠٧.

وقال ابن بيطار نقلاً عن الرازيّ: كلُّ سويق مناسب للشيء الذي يتّخذ منه، فسويق الشعير أبرد من سويق الحنطة بمقدار ما الشعير أبرد منها وأكثر توليداً للرياح، والذي يكثر استعماله من الأسوقة هذان السويقان، أعني سويق الحنطة وسويق الشعير، وهما جميعاً ينفخان ويبطئان النزول عن المعدة، ويذهب ذلك عنهما إن غليا بالماء غلياً جيداً، ثمّ صفّي في خرقة صفيقة ليسيل عنها الماء، ويعصرا حتى يصيرا كبّة ويشربا بالسكر والماء البارد فيقل نفخهما، ويقل انحدارهما. وينفعان المحرورين الملتهبين إذا باكروا شربه في الصيف.

ويمنع كون الحميّات والأمراض الحارّة، وهذا من أجل منافعه، ولا ينبغي لمن شربه أن يأكل ذلك اليوم شيئاً من فاكهة رطبة، ولا خياراً ولا بقولاً ولا يكثر منها.

وأمّا المبرودون ومن يعتريهم نفخ في البطن وأوجاع في الظهر والمفاصل العتيقة والمشايخ وأصحاب الأمزجة الباردة جداً، فلا ينبغي لهم أن يتعرّضوا للسويق البتّة، فإن اضطروا، إليه فليصلحوه بأن يشربوه بعد غسله بالماء الحارّ مرات بالفانيد والعسل بعد اللتّ بالزيت ودُهن الحبّة الخضراء ودُهن الجوز.

وسويق الشعير وإن كان أبرد من سويق الحنطة، فإنّ سويق الحنطة لكثرة ما يشرب من الماء يبلغ من تطفئته وتبريده للبدن مبلغاً أكثر، ولا سيما في ترطيبه، فيكون أبلغ نفعاً لمن يحتاج إلى ترطيبه، وسويق الشعير أجود لمن يحتاج إلى تطفئته وتجفيفه، وهؤلاء هم أصحاب الأبدان العبلة الكثيرة اللَحم والدماء. وأمّا الأوّلون فأصحاب الأبدان القصيفة القليلة اللحم المصفرّة.

وأما سائر الأسوقة، فإنها تستعمل على سبيل دواء لا على سبيل غذاء، كما يستعمل سويق النبق وسويق التفاح والرمان الحامض ليعقل البطن مع حرارة، وسويق الخرنوب والغبيراء لعقل الطبيعة[1].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٨٢-٢٨٤ .

روي عن النضر بن قرواش الجمّال، قال: قال أبو الحسن الماضي عليه السلام: السويق إذا غسلته سبع مرات، وقلبته من إناء إلى إناء آخر، فهو يذهب بالحمّى، وينزل القوة في الساقين والقدمين(١).

بيان: قال المجلسي رحمه الله: «وقلبته من إناء» أي قبل الدقّ لتصفيته عمّا يشوبه أو بعده، فإنّ مع القلب من إناء إلى آخر يبقى وسخه في الإناء(٢).

جاء عن حمّاد بن عثمان، قال: سمعت أبا عبد الله عليه السلام يقول: املؤا جوف المحموم من السويق، يغسل ثلاث مرات، ثمّ يسقى. قال في حديث آخر: يحوّل من إناء إلى إناء(٣).

وفي المكارم: عنه عليه السلام: مثله ـ إلى قوله ـ: يغسل سبع مرات ثمّ يسقى(٤).

جاء عن علي بن الحسين عليه السلام قال: بلّوا جوف المحموم بالسويق والعسل ثلاث مرّات، ويحول من إناء إلى إناء، ويسقى المحموم، فإنّه يذهب بالحمّى الحارّة، وإنّما عمل بالوحي(٥).

روي عن ابن كثير، قال: انطلق بطني، فأمرني أبو عبد الله عليه السلام أن آخذ سويق الجاورس بماء الكمّون، ففعلت، فأمسك بطني وعوفيت(٦).

روي عن سيف التمّار، قال: مرض بعض رفقائنا بمكّة، فبرسم، فدخلت على أبي عبد الله عليه السلام فأعلمته فقال لي: اسقه سويق الشعير، فإنّه يعافى إن

---

(١) بحار الأنوار:٦٣/ ٢٧٩، عن المحاسن: ٤٨٩.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٨٠.

(٣) بحار الأنوار:٦٣/ ٢٨٠، عن المحاسن: ٤٩٠.

(٤) مكارم الأخلاق: ٢٢٠.

(٥) بحار الأنوار:٦٣/ ٢٨١ عن مكارم الأخلاق: ٢١٩، أمالي الطوسي: ١ / ٣٧٦.

(٦) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٨١، عن مكارم الأخلاق: ٢٢١.

شاء الله، وهو غذاء في جوف المريض، قال: فما سقيناه السويق إلاّ يومين . أو قال: مرّتين ـ حتّى عوفي صاحبنا[١].

بيان: قال المجلسي ﵀: في القاموس: البرسام بالكسر: علّة يهذي فيها، برسم بالضم فهو مبرسم، وقال في بحر الجواهر: البرسام في الينابيع بالكسر، وفي التهذيب بالفتح، قال الشيخ نجيب الدين: هو تورّم يعرض للحجاب بين الكبد والمعدة، وقال نفيس الدين: إنّه قد خالف جمهور القوم في تعريف هذا المرض، فإنّهم اتّفقوا على أنه ورم في الحجاب نفسه، وهو الحجاب المعترض بين القلب والمعدة، وأمّا الحجاب الحايل بين المعدة والكبد فممّا لم يقل به أحد من الفضلاء غير الطبريّ. انتهى.

ومناسبة سويق الشعير للبرسام ظاهرة، فإنّ في البرسام: الحرارة غالبة جداً، وسويق الشعير في غاية البرودة، وقوله ﵇: «وهو غذاء» كأنه إشارة إلى ما ذكره الأطبّاء من أنّ التداوي بالأغذية أحسن من التداوي بالأدوية أو إلى أنه لا يؤكل بعده غذاء يتوهّم أنه دواء لا بدّ من غذاء آخر، والتخصيص بالمريض لأنّ غذاءه يكون أقلّ من غذاء الصحيح، وقيل المراد به أنه يولّد الدم[٢].

جاء عن محمّد بن موسى، رفعه، عن أبي عبد الله ﵇ أنّه قال: سويق العدس يقطع العطش، ويقوي المعدة وفيه شفاء من سبعين داء، ويطفئ الصفراء، ويبرّد الجوف، وكان إذا سافر ﵇ لا يفارقه، وكان يقول ﵇ إذا هاج الدم بأحد من حشمه، قال له: اشرب سويق العدس، فإنّه يسكّن هيجان الدم، ويطفئ الحرارة[٣].

---

(١) بحار الأنوار:٢٨١/٦٣، عن الكافي: ٦/ ٣٠٧.

(٢) بحار الأنوار:٢٨٢/٦٣.

(٣) بحار الأنوار:٢٨٢/٦٣، عن الكافي: ٦ / ٣٠٧.

باب
أنواع الحلاوات

أنواع الحلاوات

جاء عن أبي عبد الله عليه السلام، عن آبائه عليهم السلام قال: قيل لرسول الله صلى الله عليه وآله: يا رسول الله أيُ الشراب أحبُ إليك؟ قال: الحلو البارد[١].

وجاء عن أبي عبد الله، عن آبائه عليهم السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: المؤمن عذب يحب العذوبة، والمؤمن حلو يحب الحلاوة[٢].

روي عن أحمد بن هارون بن موفق المدائني، عن أبيه، قال: بعث إليَ الماضي عليه السلام يوماً، فأكلنا عنده وأكثروا من الحلوى، فقلت: ما أكثر هذا الحلوى؟ فقال: إنّا وشيعتنا خلقنا من الحلاوة، فنحن نحب الحلوى[٣].

جاء عن أبي جعفر عليه السلام قال: من لم يرد الحلوى يرد الشراب[٤].

وجاء عن أبي الحسن عليه السلام قال: إنّا أهل بيت نحب الحلواء، ومن لم يحب الحلوى منّا أراد الشراب، وقال: إنّ بي لمواداً، وأنا أحبُ الحلواء[٥].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٨٥، عن المحاسن: ٤٠٧.

(٢) المصدر نفسه.

(٣) المصدر نفسه.

(٤) المصدر نفسه.

(٥) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٨٦، عن المحاسن: ٤٠٨.

بيان: قال المجلسي رحمه الله: قوله عليه السلام: «إن بي لمواد»: المادة الزيادة المتصلة، وكأنّ المعنى أنّ لي أموالاً أقدر على التكلّف في الطعام وليس منّي إسرافاً، وأحبّ الحلواء واستعمله أو مواد من المرض يتوهم التضرر به ومع ذلك أحبّه، وفي بعض النسخ «إنّ أبي لمواد» أي كان أبي مواداً محبّاً له، وكأنه تصحيف بل لا يبعد كون كليهما تصحيفاً[1].

ونقلاً من كتاب أبي القاسم بن قولويه، عن أبي عبد الله عليه السلام قال: كلّ من اشتدّ لنا حبّاً، اشتدّ للنساء حبّاً وللحلواء[2].

قال رسول الله صلى الله عليه وآله: من أطعم أخاه حلاوة، أذهب الله عنه مرارة الموت[3].

روي عن يونس بن يعقوب، عن أبي عبد الله عليه السلام قال: كنّا بالمدينة، فأرسل إلينا: اصنعوا لنا فالوذج، وأقلّوا، فأرسلنا إليه، في قصعة صغيرة[4].

○ فالوذج قديم وفالوذجات حديثة:

نوع من الحلوى القديمة يعمل من الدقيق والماء والعسل وأصل اسمه من «يالوذه» الفارسية. وقال «ابن مفلح» في كتابه «الآداب الشرعية»: إنّ من أسماء الفالوذج: (القالوذ والرّعديد والمزعزع والزّليل واللّمّصّ والمزعفر واللّوَاص).

وقيل: إن في اسمه لغات هي: فالوذج، فالودج، فالوذق. ووصف (الفالوذج) كثيراً في الكتب القديمة وتغنى به العلماء والأدباء والشعراء

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٨٦.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٨٧، عن مستطرفات السرائر: ٤٩١.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٨٨، عن دعوات الراوندي.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٨٦، عن المحاسن: ٤٠٨.

وغيرهم، مما يشعر أنّه كان من أطيب الحلويات عند العرب، وقد ذكره شاعر فقال:

أمــيرٌ يــأكلُ الفــالوذَ ســراً ... ويُطْعِمُ ضَيْفَهُ خبزَ الشَّعير[1]

○ طريقة صنع الفالوذج:

هذا وقد أورد «كتاب الطبيخ» تأليف محمد بن الحسن بن محمد الكاتب البغدادي المتوفي سنة /٦٢٣/ هـ. ووصف الفالوذج، فقال: «يؤخذ رطل سكر وثلث رطل لوز فيدق الجميع ناعماً، ثم يطيب بالكافور، ويؤخذ ثلث رطل سكر فيذاب بنصف أوقية ماء ورد على نار هادئة، ثم يرفع فإذا افترت حرارته يطرح عليه السكر واللوز المدقوق وعجن به. فإن احتاج إلى تقوية زيد إليه سكراً ولوزاً، ثم يعجن عجناً قوياً ويعمل منه أوساط ويطبخ، وشوابير وغير ذلك، ثم يصف في صحن أو طبق ويستعمل».

(يلاحظ أن الفالوذج الذي كان يصنع قبل عصر المؤلف كان يعتمد على العسل وليس على السكر)[2].

○ الفالوذج في هذا العصر:

هذا وتصنع في مصر الحلويات التالية وتسمى «الفالوذج»:

١ ـ فالوذج الحليب: حليب /٥٠٠/غ، نشا /٤٥/غ، سكر /٥٠/غ. فانيليا /٥/غ. يذاب النشا في قليل من الحليب البارد، يُحلّى الحليب بالسكر ويغلى

(١) قاموس الطبخ الصحيح: ٣٢٧.

(٢) قاموس الطبخ الصحيح: ٣٢٨.

على النـار، ثـم يضاف إليه النشا ويقلب باستمرار وتضاف الفانيليا، يصب الخليط في قالب مبلّل بالماء البارد ويترك حتى يجمد، ثم يقلب في طبق ويزين بالفستق المفروم والكرز.

(تسمى هذه الأكلة في الشام: الماسيّة إن كانت ساخنة وكشك الأمراء أو كشك الفقراء ـ سابقاً ـ إن كانت باردة).

٢ ـ فالوذج الليمون: عصير ليمون مع القشر ٥٠٠غ، نشا ٤٥غ، سكر ٧٠غ. يذاب النشا في قليل من الماء البارد، يغسل الليمون ويجفف ويدعك بالسكر، يصفى الخليط ويغلى على النار، ثم يضاف إليه النشا، يبرد قليلاً ويصب في قالب مبلل ويترك حتى يجمد.

يقلب في طبق ويزين بالفستق.

٣ ـ فالوذج البرتقال: يصنع كما في رقم ٢ ويستبدل الليمون بالبرتقال. تسمى هذه الأكلة في الشام ـ بالوظة ـ فتؤكل لوحدها، أو تصب فوق أكلة الأرز المطبوخ بالحليب[١].

○ الفَالُوذَجيَّةُ:

طعام عربي قديم يصنع كما يلي:

يقطع لحم أحمر قطعاً صغيرة مستطيلة، ثم تسلق ألية خروف ويعرّق اللحم بها مع الملح والكزبرة اليابسة، ويضاف إليه ماء يغمره وقطعة قرفة ويطبخ حتى ينضج، ثم يلقى عليه سكر ناعم وعسل ـ بحسب الحاجة ـ ويصبغ بالزعفران، ويلقى فيه كف لوز مقشور، ويحرّك حتى ينعقد ويصف عليه

---

(١) قاموس الطبخ الصحيح: ٣٢٨.

السنبوسج المقلو الأبيض المحشو باللوز والسكر ثم يرشّ على سطح القدْر قليل ماء ورد[١].

روي عن يوسف بن يعقوب، قال: كان أبو عبد الله عليه السلام يعجبه الفالوذج، وكان إذا أراده قال: اتّخذوه لنا وأقلّوا[٢].

جاء عن جعفر بن محمد عليه السلام أنّه كان يعجبه الفالوذج، وكان إذا أراده قال: اتّخذوه لنا وأقلّوا، أظنّه وكان عليه السلام يتّقي الإكثار منه لئلا يضرّه[٣].

لقد جاء النبي صلى الله عليه وآله بعض أصحابه يوماً بفالوذج فأكل منه، وقال: ممّ هذا يا أبا عبد الله؟ فقال: بأبي أنت وأمي نجعل السمن والعسل في البرمة ونضعها على النار ثمّ نغليه، ثمّ نأخذ مخّ الحنطة إذا طحنت فنلقيه على السمن والعسل، ثمّ نسوطه حتى ينضج، فيأتي كما ترى، فقال صلى الله عليه وآله: إنّ هذا الطعام طيّب[٤].

ولقد كان يأكل الشعير غير منخول خبزاً أو عصيدة في حاله[٥] كل ذلك كان يأكله صلى الله عليه وآله[٦].

وكان صلى الله عليه وآله يأكل الحيس. وكان يتمجّع اللّبن والتمر ويسمّيهما الأطيبين[٧].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: البُرمة بالضمّ قدر من الحجارة، ذكره الفيروز آبادي، وقال: السوط الخلط، وهو أن تخلط شيئين في إنائك، ثمّ تضربهما بيدك حتى يختلطا كالتسويط.

---

(١) قاموس الطبخ الصحيح: ٣٢٩.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٨٦، عن المحاسن: ٤٠٩.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٨٨، عن دعائم الإسلام: ٢ / ١١١.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٨٧، عن مكارم الأخلاق: ٢٨.

(٥) في نخالته ظ.

(٦) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٨٧، عن مكارم الأخلاق: ٣٠.

(٧) المصدر نفسه.

وفي الصحاح: العصيدة التي تعصدها بالمسواط، فتمرّها به، فتنقلب لا يبقى في الإناء منها شيء إلاّ انقلب، وقال: الحيس الخلط، ومنه سمّي الحيس وهو تمر يخلط بسمن وأقط، وقال في بحر الجواهر: الحيس بالفتح حلواء يتخذ من السمن والكعك والدبس وغيره، فارسيّة «جنكال» وفي النهاية: التمجع والمجع: أكل التمر باللبن، وهو أن يحسو حسوة من اللبن ويأكل على أثرها تمرة[1].

روي أنّ الحسن بن علي عليه السلام رأى رجلاً يعيب الفالوذج، فقال: «فتات البرّ، بلعاب النحل، بخالص السمن» ما عاب هذا مسلم[2].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: في الصحاح الفالوذ والفالوذق معرّبان.

قال يعقوب: ولا تقل: الفالوذج، انتهى، ويظهر من الحديث أنّ الفالوذج في ذلك الزمان كان اسماً للحلواء المعمول من دقيق البرّ والسمن والعسل[3].

روي عن أبي حمزة، قال: بعثت إلى أبي الحسن عليه السلام بقصعة فيها خشتيج، ثمّ دخلت عليه فوجدت القصعة موضوعة بين يديه، وقد دعا بقصعة فدّق فيها سكّراً، فقال لي: تعال فكل، فقلت: جعلت فداك قد جعل فيها ما يكتفى به، قال: كل فإنّك ستجده طيباً[4].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: «فيها خشتيج» وفي بعض النسخ «خشنيج» ولم أعرف معناهما في اللغة وفي بحر الجواهر: الخشكنانج السكّري هو الخبز المقلي بالسكّر.

جاء عن عبد الأعلى، قال: أكلت مع أبي عبد الله عليه السلام فأتيَ بدجاجة محشوّة خبيصاً، ففككناها فأكلناها[5].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٨٧.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٨٧، عن مكارم الأخلاق: ١٩٣.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٨٨.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٨٦، عن المحاسن: ٤٠٨.

(٥) المصدر نفسه.

توضيح: قال المجلسي رحمه الله: قال في القاموس: خبصه يخبصه خلطه، ومنه الخبيص المعمول من التمر والسمن، وفي بحر الجواهر: الخبيص: حلواء يعمل بأن يغلى من الشيرج رطل، فيجعل فيه عند غليانه من الدقيق الحوّاريَ رطل، ويغلى حتّى تفوح رائحته ثمّ يلقى عليه ثلاثة أرطال من السكر أو العسل أو الدبس، ويطبخ بنار هادئة ويحرّك بإسطام[١]، حتى يقذف الدهن فيرفع[٢].

روي أن النبي صلى الله عليه وآله كان يأكل الدجاج والفالوذ، وكان يعجبه الحلوا والعسل[٣].

قال النبي صلى الله عليه وآله: إذا وضعت الحلوا، فأصيبوا منها ولا تردّوها[٤].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: في القاموس: الحلواء ويقصر معروف والفاكهة الحلوة.

---

(١) الاسطام وهكذا السطام: المسعار وهو حديدة تحرك بها النار.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٨٦ - ٢٨٧.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٨٨، عن مجمع البيان

(٤) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٨٨، عن مكارم الأخلاق: ١٨٨.

باب الغسل

العسل: Lemiel (The honey)

هو المادة الصافية التي تخرجها النحل من بطونها. ويعرّف ـ علمياً ـ بأنه مادة حلوة ينتجها النحل من عناصر سكرية تفرزها أزهار بعض النباتات فيمتصها النحل ويصنعها في جسمه ويخرجها سائلاً يضعها في ثقب مهيأة يصنعها من الشمع تسمى (النخاريب) تعدّها النحل لتمجّ العسل فيها، وتسترها بغطاء دقيق من الشمع، ولذلك سمّي العسل «مُجَاج النحل» وسميت النحل «المجج» لأنها تمجّ العسل من أفواهها أي ترمي به[١].

○ العسل في اللغة العربية:

وفي اللغة العربية تستعمل أسماء عديدة للعسل يظن أنها مترادفة، والصحيح أن لكل اسم معنى يشير إلى خصائصه وصفاته. فكلمة «العسل» تعني: الصافي مما تخرجه النحل من بطونها. وكلمة «الشّهد، الشُهد» تعني: العسل المختلط ما دام لم يعصر من شمعه. وكلمة «الضَّرَب» تطلق على: العسل الأبيض الغليظ. وكلمة «الذّوب» تطلق على العسل الخالص من أيّة

(١) قاموس الغذاء: ٤٠٠.

شائبة وكلمة «الأري» تطلق على عمل النحل (وهو صنع العسل وإخراجه) كما تطلق على العسل نفسه.

ويطلق على العسل أيضاً: (رحيق النحل) أي الصافي والخالص من منتوج النحل.

والعرب ـ في لغتها ـ تُذكّر لفظ «العسل» وتُؤنّثه. وكان التأنيث أكثر في الشعر القديم، أما التذكير، فلغة معروفة ومتداولة أكثر في العصور الحديثة.

تجمع كلمة «العسل» على: أعْسَال، عُسُل، عُسْل، عُسُول، عسْلان. وعسل النحل هو المنفرد بالإسم دون ما سواه من الحلو المسمى به على التشبيه، فإذا قيل: العسل، ذهب الذهن رأساً إلى عسل النحل، أما إذا أريد غيره من الحلو، فلا بد من ذكر النوع، مثل: عسل الرُّطَب، عسل التمر وعسل قصب السكر.

والمعروف عن العرب أنها تسمي كل ما تستحليه «عسلاً» سواء أكان من المأكولات أم غيرها.

وتعود معرفة الإنسان بالعسل إلى أقدم العصور وربما يكون قد عرفه منذ وجد على سطح الأرض، لما في العسل من مغريات تجذبه إلى تذوّقه واستعماله.

وأقدم الكتابات التي تحدثنا عن العسل يعود إلى ما قبل ثلاثة آلاف سنة قبل ميلاد المسيح عليه السلام، فهي منقوشة على آثار فرعونية تشير إلى اشتيار الإنسان العسل من خلايا النحل، كما وجدت مقادير من العسل في مقابر فرعونية لم تفسد، وإنما تحوّل لونها ـ فقط ـ إلى لون كامد مسودّ وعثر على ملاعق في برميل عليها آثار العسل من أيام الفراعنة.

وعُثر على وعاء في أهرام الجيزة فيه جثة طفل سليمة وهي مغمورة بالعسل والمعروف أن الفراعنة كانوا يحنّطون جثث موتاهم بالعسل. ومما يروى أن جثة الاسكندر الكبير أرسلت إلى مقدونيا وهي مغمورة بالعسل وكان الرومانيون واليونانيون يستعملون العسل لحفظ اللحم.

وورد ذكر العسل في آثار هندية قديمة، منها أناشيد مقدسة، وأشعار لشعراء هنود.

وفي التوراة ورد ذكر العسل، في «الإصحاح الثالث والأربعين» من سفر التكوين «حين أراد إخوة يوسف الرجوع إلى مصر لشراء القمح وأخذ أخيهم بنيامين معهم» ـ تلبية لطلب يوسف ـ فقال لهم أبوهم: «.. وأنزلوا للرجل هديةً قليلاً من البلسان وقليلاً من العسل...» وسليمان بن داود كان يأمر بالبحث عن العسل واستعماله.

والرياضي اليوناني «فيثاغورس» نصح لتلاميذه بأن يتغذوا بالعسل والخبز. والرومان ذهبوا إلى إسبانيا وكورسيكا للبحث عن العسل.

وبإيجاز: إن الشعوب كلها عرفت للعسل قيمته وجميع الأديان أوصت بتناول العسل وأشادت بهذا الغذاء الثمين الذي يصنعه النحل من طلع الأزاهير والذي أطلقت عليه «مدام دي سيفيني» اسماً شعرياً هو «روح الزهور والورود».

وعرف العرب العسل والنحل منذ زمن بعيد وتحدثوا عنهما في شعرهم ونثرهم وورد ذكرهما في بعض المكتشفات من آثارهم، كما ورد في آثارهم المكتوبة، ففي عصر ما قبل الإسلام جاء في الشعر الجاهلي وصف النحل والعسل كثيراً.

وفي العصر الإسلامي ورد ذكر النحل في القرآن في «سورة النحل»: *﴿وأوحى ربّك إلى النحل أن اتّخذي من الجبال بيوتاً ومن الشجر ومّما يعرشون ❁ ثمّ كلي من كلّ الثمرات فاسلكي سبل ربك ذللاً يخرج من بطونها شراب مختلف ألوانه فيه شفاء للناس إنّ في ذلك لآيةً لقوم يتفكرون﴾*[1]. [2]

---

(١) سورة النحل: ٦٨ و ٦٩.

(٢) قاموس الغذاء: ٤٠٠ ـ ٤٠٢.

تفسير: قال العلامة المجلسي رحمه الله: أنّ الوحي إمّا إلهام من الله أو كناية عن جعله ذلك في غرائزها ((ومما يعرشون)) الضمير للناس والمراد بالعرش رفع البناء كالسقوف والكروم ((ذللاً)) جمع ذلول، وهي حال من السبل، أو من الضمير في ((فاسلكي)).

((فيه شفاء للناس)) إمّا بنفسه كما في بعض الأمراض البلغمية أو مع غيره، كما في سائر الأمراض. إذ قلما يوجد معجون لم يكن العسل جزءاً منه مع أنّ التنكير يشعر بالتبعيض ويجوز أن يكون للتعظيم والتكثير وقيل: الضمير للقرآن وهو بعيد.

((إنّ في ذلك لآية)).. الخ فإن من تفكر في أحوال النحل وأفعاله ووجود العسل وكيفية حصوله علم قطعاً أن الله سبحانه هو المعلم له وأنه قادر مختار حكيم عليم متصف بجميع صفات الكمال وليس فيه نقص بوجه وفيها دلالة على حلّ العسل بل الشمعٍ، فإنه كلّ ما ينفكُّ عنه، وجواز اتخاذ النحل للعسل ما لم يمنع منه مانع شرعي، وجواز الاستشفاء منه مفرداً ومركباً وإنّ الله يشفي بالدواء وإن كان قادراً عليه بغيره لحكمة في ذلك، وجواز طلب علم الطب بل علم الكلام والتفكر في الأفعال والأعمال والاستدلال بها على وجود الواجب وصفاته والحسن والقبح العقليين وغير ذلك.

كذا ذكره بعض الأفاضل وفي بعضها مجال مناقشة[1].

إعلم أنّ الله سبحانه وتعالى جمع في النحلة السمّ والعسل دليلاً على كمال قدرته وأخرج منها العسل ممزوجاً بالشمع، وكذلك عمل المؤمن ممزوج بالخوف والرجاء، وفي العسل ثلاثة أشياء: الشفاء، والحلاوة، واللين، وكذلك المؤمن، قال الله تعالى: ﴿ثم تلين جلودهم وقلوبهم إلى ذكر الله﴾ [2] ويخرج من

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٨٩.

(٢) سورة الزمر: ٢٣.

الشباب خلاف ما يخرج من الكهل والشيخ، وكذلك حال المقتصد والسابق، وأمرها الله تعالى بأكل الحلال حتى صار لعابها شفاء، وكل ذباب في النار إلا النحل، ودواء الله حلو وهو العسل، ودواء الأطباء مر، وهي تأكل من كل شجر ولا يخرج منها إلا الحلو ولا يغيرها اختلاف مأكلها ﴿والبلد الطّيب يخرج نباته بإذن ربّه﴾ [١] وقوله تعالى: ﴿فيه شفاء للناس﴾ [٢] لا يقتضي العموم لكل علّة وفي كل إنسان، لأنه نكرة وليس فيه سياق النفي، بل إنه خبر عن أنه يشفي كما يشفي غيره من الأدوية في حال دون حال، وعن ابن عمر، أنه كان لا يشكو شيئاً إلا تداوى بالعسل، حتى كان يدهن به الدّمل والقرحة، ويقرأ هذه الآية، وهذا يقتضي أنه كان يحمله على العموم. وروى ابن ماجة والحاكم، عن ابن مسعود: إنّ النبي ﷺ قال: العسل شفاء من كل داء والقرآن شفاء لما في الصدور، فعليكم بالشفاءين القرآن والعسل[٣].

وحكى النقاش، عن أبي وجزه، أنه كان يكتحل بالعسل ويتداوى به من كل سقم، وروي أيضاً عن عون بن مالك، أنه مرض، فقال: ائتوني بماء فإن الله تعالى قال: ﴿ونزّلنا من السماءَ ماءً مباركاً﴾ [٤] ثمّ قال: ائتوني بعسل وقرأ الآية، ثمّ قال: ائتوني بزيت فإنّه من شجرة مباركة، فخلط الجميع، ثمّ شربه فشفي.

وروى البخاري ومسلم والنسائي والترمذي: عن أبي سعيد الخدري، قال: جاء رجل إلى النبي ﷺ فقال: إنّ أخي استطلق بطنه، فقال ﷺ: اسقه

---

(١) سورة الأعراف: ٥٨.

(٢) سورة النحل: ٦٩.

(٣) راجع سنن ابن ماجة كتاب الطب: الباب ٧ ـ مجمع الزوائد: ٥ / ٩١ ـ الدر المنثور: ٤ / ١٢٣ ـ حياة الحيوان: ٢ / ٣٠٠ و ٣٠١.

(٤) سورة ق: ٩

عسلاً، فسقاه ثم جاءه، فقال: يا رسول الله صلى الله عليك قد سقيته فلم يزد إلا استطلاقاً، فقال صلى الله عليه وآله: اسقه عسلاً ثلاث مرات، ثمّ جاء في الرابعة، فقال: اسقه عسلاً، قال: قد سقيته، فلم يزده إلا استطلاقاً، فقال صلى الله عليه وآله: صدق الله وكذب بطن أخيك اسقه عسلاً، فسقاه، فبرئ. انتهى[1].

قال المجلسي رحمه الله: قال ابن حجر في «فتح الباري» في شرح هذا الخبر:

قال الخطابي وغيره: أهل الحجاز يطلقون الكذب في موضع الخطأ، يقال: كذب سمعك أي زلّ فلم يدرك حقيقة ما قيل له، فمعنى كذب بطنه أي لم يصلح لقبول الشفاء بل زلّ عنه، وقد اعترض بعض الملاحدة فقال: العسل مسهِل فكيف يوصف لمن وقع به الإسهال؟.

والجواب: إن ذلك جهل من قائله بل هو كقول الله تعالى: ﴿*بل كذبوا بما لم يحيطوا بعلمه*﴾[2] فقد اتفق الأطباء على أن المرض الواحد يختلف علاجه باختلاف السن والعادة والزمان والغذاء المألوف والتدبير وقوة الطبيعة وعلى أنّ الإسهال يحدث من أنواع منها: الهيضة التي تحدث عن تخمة، واتفقوا على أن علاجها بترك الطبيعة وفعلها، فإن احتاجت إلى مسهِل أعينت ما دام بالعليل قوة.

فكأن هذا الرجل كان استطلاق بطنه عن تخمة أصابته، فوصف له النبي صلى الله عليه وآله العسل لدفع الفضول المجتمعة في نواحي المعدة والأمعاء لما في العسل من الجلاء ودفع الفضول التي تصيب المعدة من أخلاط لزجة تمنع استقرار الغذاء فيها، وللمعدة خمل كخمل المنشفة، فإذا علقت بها الأخلاط

---

(١) راجع صحيح البخاري، كتاب الطب الباب ٢٤، صحيح مسلم كتاب السلام الباب: ٩١، سنن الترمذي كتاب الطب الباب: ٣١، مسند ابن حنبل: ٣/ ١٩ و ٩٢. الدر المنثور: ١٢٧/٤.

(٢) سورة يونس: ٣٩

اللزجة أفسدتها وأفسدت الغذاء الواصل إليها، فكان دواؤها استعمال ما يجلو تلك الأخلاط، ولا شيء في ذلك مثل العسل، لا سيما إنْ مزج بالماء الحار، وإنّما لم يفده في أوّل مرّة لأنّ الدّواء يجب أن يكون له مقدار وكميّة بحسب الداء، إن قصر عنه لم يدفعه بالكلية، وإن جاوزه أوهى القوّة وأحدث ضررا آخر، وكأنه شرب منه أولاً مقداراً لا يفي بمقاومة الداء، فأمره بمعاودة سقيه، فلما تكرّرت الشربات بحسب ما فيه من الداء، برئ بإذن الله.

وفي قوله ﷺ: ((كذب بطن أخيك)) إشارة إلى أنّ هذا الدواء نافع وأنّ بقاء الداء ليس لقصور الدواء في نفسه، ولكن لكثرة المادة الفاسدة، فمن ثمّ أمره بمعاودة شرب العسل لإستفراغها وكان كذلك وبرئ بإذن الله.

قال الخطابي: الطب نوعان: طب اليونان وهو قياسي، وطب العرب والهند وهو تجاربي، وكان أكثر ما يصفه النبي ﷺ لمن يكون عليلاً على طريقة طب العرب، ومنه ما يكون مما اطّلع عليه بالوحي، وقد قال صاحب كتاب المائة في الطّبّ: إنّ العسل تارة يجري سريعاً إلى العروق وينفذ معه جلّ الغذاء ويدرّ البول ويكون قابضاً، وتارة يبقى في المعدة فيهيجها بلذعها حتى يدفع الطعام ويسهل البطن، فيكون مسهلاً، فإنكار وصفه للمسهل مطلقاً قصور من المنكر.

وقال غيره: طبّ النبي ﷺ متيقن البرء لصدوره عن الوحي، فطبُّ غيره أكثره حدس أو تجربة، وقد يختلف الشفاء عن بعض من يستعمل طبّ النبوة، وذلك لمانع قام بالمستعمل من ضعف اعتقاد الشفاء به وتلقيه بالقبول، وأظهر الأمثلة في ذلك القرآن الذي هو شفاء لما في الصدور، ومع ذلك فقد لا يحصل لبعض الناس شفاء صدره به، لقصوره في الاعتقاد والتلقي بالقبول، بل لا يزيد المنافق إلا رجساً إلى رجسه ومرضاً إلى مرضه. فطبّ النبوة لا تناسب إلا الأبدان الطيّبة، كما أن شفاء القرآن لا يناسب إلا القلوب الطيبة.

وقال ابن الجوزي: في وصفه صلى الله عليه وآله العسل للذي به الإسهال، أربعة أقوال: أحدها أنه حمل الآية على عمومها في الشفاء وإلى ذلك أشار بقوله: ((صدق الله)) أي في قوله: ((شفاء للناس)) فلمّا نبهه على هذه الحكمة تلقّاها بالقبول فشفي بإذن الله.

الثاني: إن الوصف المذكور على المألوف من عادتهم من التداوي بالعسل في الأمراض كلّها.

الثالث: إنّ الموصوف له ذلك كانت به هيضة كما تقدم تقريره.

الرابع: يحتمل أن يكون أمره أوّلاً بطبخ العسل قبل شربه، فإنه يعقد البلغم فلعلّه شربه أولاً بغير طبخ. انتهى. والثاني والرابع ضعيفان وفي كلام الخطابي احتمال آخر: وهو أن يكون الشفاء يحصل للمذكور ببركة النبي صلى الله عليه وآله وبركة وصفه ودعائه فيكون خاصاً بذلك الرجل دون غيره، وهو ضعيف أيضاً ويؤيّد الأول: حديث ابن مسعود: عليكم بالشفاء من العسل والقرآن وأثر علي عليه السلام: إذا اشتكى أحدكم فليستوهب من امرأته من صداقها وليشتري به عسلاً، ثم يأخذ ماء السماء، فيجمع هنيئاً مريئاً شفاءً مباركاً. أخرجه ابن أبي حاتم في التفسير بسند حسن. انتهى. وقال بعض الأطباء: العسل حارّ يابس في الثانية يجلو ظلمة البصر، ويقوي المعدة ويشهي، ويسهّل البطن، ويوافق السعال، وأجوده الصادق الحلاوة الأبيض الربيعي، وقيل: أجوده المائل إلى الحمرة[1].

جاء عن زرارة، عن أبي عبد الله عليه السلام قال: كان رسول الله صلى الله عليه وآله يعجبه العسل، وكان بعض نسائه يأتيه به، فقالت له إحداهن: إني ربّما وجدت منك الرائحة، فتركه[2].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٩٥ - ٢٩٧.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٩٢، عن المحاسن: ٤٩٩.

روي عن عائشة أنها قالت: إنّ رسول الله ﷺ كان يمكث عند زينب بنت جحش ويشرب عندها عسلاً فتواطأت أنا وحفصة أيّتنا دخل عليها النبي ﷺ فلتقل: إنّي أجد منك ريح المغافير، فدخل ﷺ على إحداهما، فقالت له ذلك، فقال: لا بل شربت عسلاً عند زينب، فحرّم العسل على نفسه أو زينب فنزلت سورة التحريم، فعاد إليهما ولم يتركهما[1].

جاء عن أبي عبد الله عليه السلام قال: كان رسول الله ﷺ يأكل العسل[2].

وفي الكافي: عن ابن عبد الحميد: مثله، وزاد في آخره: ويقول: آيات من القرآن، ومضغ اللّبان يذيب البلغم[3].

روي عن أبي عليّ بن راشد، قال: سمعت أبا الحسن الثالث عليه السلام يقول: أكل العسل حكمة[4].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: أي سبب لها أو مسبّب عنها.

ورويت عن النبي محمد ﷺ عدة أحاديث عن العسل، منها:

- نعمَ الشراب العسل، يرعى القلب، ويذهب بَرْدَ الصدْر.

- إنْ كان في شيء من أدويتكم خيرٌ، ففي شَرْطَةِ محجَم، أو شَرْبَةِ عسل، أو لَذْعَة بنارٍ توافق الداءَ وما أحبّ أن أكْتَوِيَ.

- عليكم بالشفاءَيْن: العسل والقُرآن.

- من لَعق العسل ثلاث غدواتٍ كُلّ شهرٍ لم يُصبْهُ عظيمُ البلاء. (الغدوة: أول النهار).

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٩٢.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٩٢، عن المحاسن: ٤٩٩

(٣) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٩٣، عن الكافي: ٦ / ٣٣٢.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٩٣، عن المحاسن: ٥٠٠.

ـ وروي: أنّ النبيّ كان يشرب العسل على الرّيق[1].

○ كيف يصنع النحل العسل؟

تنطلق النحلة «العاملة» من خليتها التي بنتها مع زميلاتها بمهارة هندسية عجيبة أو الوكر ـ في شجرة أو صخرة ـ الذي اتخذه النحل مأوى له، وذلك مع إشراقة النهار الأولى، فتمر في طريقها بكل زهرة أو نبتة ـ منزلية أو بيتية ـ تصادفها، فتمتص من رحيقها (المادة الحلوة) الموجودة فيها الذي تقدمه لها بسخاء وبدون ممانعة، لأن التعامل بينهما يقوم على أخذ وعطاء، تأخذ النحلة الرحيق وتعطي النبتة عملية التلقيح، وهذا الرحيق يكون ـ في البدء ـ سائلاً مائياً سكرياً رقيقاً جداً، وهو يختلف في مواده بين زهرة وأخرى.

والنحلة تعرف ذلك تماماً، فتقصد الزهرة ـ أو النبتة ـ التي تعطيها المواد الأفضل ويقدّر ما تحمله في كل رحلة من رحلاتها اليومية البالغة ستين رحلة ـ بنقطة ـ صغيرة ويبلغ مجموع ما تجمعه في اليوم عشرة غرامات من العسل زارت لأجلها زهرات ونبتات يتراوح عددها بين ٥٠٠ إلى ١١٠٠ زهرة.

تجمع النحلة الرحيق الذي تمتصّه في «كيس العسل» الموجود في جسمها وفي هذا الكيس خمائر وعصارات تحوّل السكر العادي إلى سكر بسيط، وبذلك يتغير الرحيق إلى عسل غير ناضج، كما تجري تحولات أخرى معقدة، يجري هذا كله خلال طيران النحلة بين الزهور والنباتات وخلال عودتها إلى الخلية. وعند الخلية تسلم النحلة العاملة ما حملته إلى زميلة أخرى تنتظرها وتعود هي إلى الجني أو تضع حملها في عين من عيون قرص الشمع. وفي هذه

---

(١) قاموس الغذاء: ٤٠٢.

المرحلة يمر «العسل غير الناضج» في طريق طويل قبل أن يصبح ناضجاً وتغلق العين بالشمع عليه ليأخذ شكله النهائي.

إن الجهد الذي يبذله النحل لملء قرص واحد بالعسل يقتضيه قطع مسافة تزيد على ثلاثين مليون كيلو متر قام خلالها بأربعين ألف رحلة ذهاباً وإياباً، وكيلو العسل يحتاج إلى عمله ٣٠٠ نحلة تقوم بأربعين ألف سفرة![١]

○ صفات العسل وطرق غشّه:

تختلف صفات العسل باختلاف البلاد الآتي منها، والفصول ونوع النحل والنباتات التي يطوف عليها، وأحبّها إليه: البرسيم، الزيزفون، والنعناع وأكثر أشجار الحمضيات. إن العسل النقي سائل صاف وهو حلو مقبول ورائحته عطرية، والأسمر طعمه حرِّيف ورائحته غير مقبولة، وأجوده للأكل الأبيض الصافي أو الأزرق الصافي الخالي من الحدة والحرافة وكراهة الرائحة. وأما المر الأحمر الثخين المتقطع، والأسود، واليابس فرديء كالعتيق، وأجوده الربيعي، ثمَّ الصيفي، وأرداه الشتوي.

يباع العسل مصفى وبشهده، ويندر أن يكون المصفّى غير مغشوش بمادة الغلوكوز (سكر العنب) الذي يباع بأقل من نصف قيمة السكر.

ويغشّ العسل بالدقيق المحمّص ويعرف بوساطة الغَوْل «الكحول» الضعيف حيث لا يرسب فيه كما يغش بالنشا أو الدقيق غير المحمص، فيزيل منه خاصة سيولته بالحرارة، وعدم ذوبانه بالماء البارد، ويكتسب اللون الأزرق بمادة اليود؛ وبذلك يعرف هذا الغش.

---

(١) قاموس الغذاء: ٤٠٣..

كان العسل يستعمل عند القدماء بمنزلة السكر، فكان قاعدة لشرابهم ولا يزال حتى الآن عند بعض الأقوام، كما يحضّر بعضهم منه سائلاً كحولياً.

يمكن حفظ العسل زمناً طويلاً إذا أذيب وأصبح سائلاً، وإذا وضع في وعاء من البلور، أو الفخار، أو البورصلان، وفي مكان بعيد عن الهواء والنور.

يختلط العسل سواء كان في جوف النحلة أو في داخل عينات القرص الشمعي (النخاريب) بغبار الطلع الذي تجمعه النحلة كراتب غذائي بروتيئي وهذا الغبار الطلعي هو بحد ذاته مادة شديدة التعقيد لم يكشف النقاب بعد عن كثير من خصائصه الكيميائية، وعندما يستخرج العسل من شمعه يخرج معه عدد كبير من حبيبات هذا الغبار المتباينة من عدد كبير من النباتات، وفي عملية التصفية تنفرز الحبيبات الكبيرة، ولكن الصغيرة منها تمر وتبقى ممزوجة بالعسل، مانحة إياه مادة غنية بالمواد الغذائية[1].

○ قيمة العسل الغذائية:

وصف العسل بأنه غذاء منشّط جداً وهو يعطي (٣٠٠) حروري في كل مئة غرام، وهو غذاء ذو قيمة كبيرة بحجم صغير، والكيلو الواحد منه يعادل في تغذيته خمسة كيلوات من الحليب، أو ٢٦ موزة، أو ٦٠ برتقالة، أو ٥٠ بيضة، أو ١١,٧٥٠ كيلو غرام من لحم العجل، أو ١٢ كيلو من الخضراوات. والمواد السكرية الموجودة فيه هي سكاكر سهلة الهضم وهو يقدم لعضلات الجسم نشاطاً سريعاً وقوياً.

ويقول عنه الدكتور «كارتون»: إنه غذائي حيوي، معدني معطر، ذو خمائر مفيدة للهضم، وعطره يفتح الشهية وما فيه من الحديد يكافح فقر الدم

---

(١) قاموس الغذاء: ٤٠٤.

والفسفور فيه ينشط الخلايا الدماغية. وفيتامينات (أ، ب، ج) فيه تجعله غذاء ناجحاً لتغذية العضلات وإنمائها وحمايتها[1].

قال رسول الله صلى الله عليه وآله: من أراد الحفظ، فليأكل العسل.

جاء عن علي بن أبي طالب عليه السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: خمس يذهبن بالنسيان، ويزدن في الحفظ، ويذهبن بالبلغم: السواك، والصيام، وقراءة القرآن، والعسل، واللّبان[2].

قال أمير المؤمنين عليه السلام: ثلاثة يزدن في الحفظ ويذهبن بالبلغم: قراءة القرآن، والعسل، واللّبان[3].

قال العالم عليه السلام: عليكم بالعسل وحبّة السوداء، وقال: العسل شفاء في ظاهر الكتاب كما قال الله عز وجل وقال عليه السلام: في العسل شفاء من كل داء ومن لعق لعقة عسل على الريق يقطع البلغم ويكسر الصفراء ويقطع المرّة السوداء ويصفي الذهن ويجوّد الحفظ إذا كان مع اللّبان الذكر[4].

وقد أشادت الدكتورة «بربارة كارتلاند» في كتابها «سحر العسل» بفوائد العسل ونصحت لمدراء الشركات بأن يقدّموا لعمالهم وجبة كل صباح فيها مقدار كاف من العسل، فإنّه يضاعف نشاطهم ويزيد انتاجهم، وأشارت في كتابها إلى أن المسلمين كانوا أول من عرف قيمة غذاء العسل وفوائده العلاجية بفضل ما ذكره قرآنهم عنه، ووصف العسل بأنّه سريع الهضم والتمثل في الجسم، لأنه سبق أن هضم في معد النحل، ولأنه لا يتعب الكبد كما تتعبها النشويات والسكاكر التجارية.

---

(١) قاموس الغذاء: ٤٠٥.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٩٠، عن مكارم الأخلاق: ١٨٨ ـ ١٩٠.

(٣) بحارا لأنوار: ٦٣/ ٢٩٠، عن عيون الأخبار: ٢ / ٣٨.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٩٣/ ح١٦، عن فقه الرضا عليه السلام.

والعسل غذاء مركز يتمثل في الجسم، بسهولة ويمنحه الدفء والحركة والنشاط، وينفع في مداواة علل كثيرة وخصوصاً في أمراض الرئة، والحلق والمثانة، وهو ملطف، ومسهل خفيف.

إنّ العناصر المغذية في العسل تؤلف ثمانين في المئة من تركيبه، وقيمته الغذائية تفوق أنواع السكاكر والحلويات والمربيات والزبدة. وهو يحوي عناصر شافية مستخلصة من الزهور والنباتات وتتضمن قوة حيوية عظيمة ولا تفسد بسهولة، كما هو شأن بقية المنتوجات الطبيعية[1].

○ رأي الأطباء العرب:

ذكر الأطباء العرب أنّ أجود أنواع العسل للتداوي هو الأحمر اللون، الناصع، الطيب الرائحة، الصافي، الشفاف.

وقالوا: هو منضج جلاء مفتح لأفواه العروق، وإذا طبخ صار قليل الحدة والجلاء، فقبل الطبخ نافع في الانضاج والجلاء، وبعد الطبخ صالح لالصاق اللحم المتشقق.

وإذا طبخ مع الشبت ولطخت به القوابي أبرأها، ومع الملح العادي المعدني إذا قطر في الأذن فاتراً، أبرأ آلامها، وإذا تُحنّك به وتُغرغر أبرأ ورم اللسان والحنك واللوزتين والخُناق، ونقّى جروحها المتفجرة.

وقالوا: إنّه ينفع السعال إذا شُربَ مَسْخَنَهُ بدهن الورد.

والعسل غير مطبوخ يحدث نفخاً، ويُحرّك السّعال ويسهّل البطن، ولذلك لا يستعمل إلا بعد نزع رغوته، وهو سريع الاستحالة إلى الصفراء، مذهب للبلغم يستأصله خصوصاً من المعدة، ويكون صالحاً للمشايخ المبرودين

---

(١) قاموس الغذاء: ٤٠٦.

والمبلغمين، والمرطوبين، ورديئاً لذوي الأمزجة الحارة كالصفراويين، وفي الصيف الحار.

والعسل الذي فيه بعض مرارة يدلّ على أنّ نحله رعى الافسنتين وما أشبهه فيكون صالحاً للكبد والمعدة وفتح السُّدد، فإن رعى نحله السعتر، كان رديئاً للمحرورين.

والعسل غير المطبوخ صالح للمعدة الباردة، وللأمعاء الورمة، ووجع المعدة البلغمي، وهو يغذي غذاء جيداً. وأما العسل المطبوخ، فصالح للقيء ملّين للطبيعة يُقيء به أدوية قتّالة مع دهن السمسم.

وقالوا: إن العسل يحفظ على الأسنان صحتها إذا خلط بالخلّ وتمضمض به في الشهر أياماً وإذا استن به على الأصبع صقل اللثة والأسنان وبيّضها وأمسك عليها صحتها.

وإذا خلط العسل بدهن ورد ولطخ به على القروح البلغمية المالحة أبرأها وإذا حقنت القروح والجراحات الغائرة به مع «لسان الحَمَل» لمدة ثلاثة أيام نقّاها وغسلها ولحمها.

وإذا جعل من الأدوية الجلاّءة أحّد البصر وقوّاه[1].

جاء عن أبي الحسن عليه السلام قال: من تغيّر عليه ماء بصره ينفع له اللبن الحليب بالعسل[2].

ـ وإذا عجن العسل بدقيق الحوّاري «الدقيق الأبيض» فتح الأورام النضيجة وامتص ما فيها وإن كانت غير نضيجة نضّجها وليّنها، وإذا عجن به «الراوند» الطويل أنبت اللحم في الجراحات العتيقة.

---

(١) قاموس الغذاء: ٤٠٦.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٩٠، عن مكارم الأخلاق: ١٨٨.

وإذا أضيف إليه اللوز المرّ ولبّ المحلب ودقيق الشعير وما أشبهها وطُلي به البدن درّ العرق، وإذا شرب بالماء نقّى الصدر المحتاج إلى فضل تنقيه[١].

قال صلى الله عليه وآله: نعمَ الشراب العسل، يرعى القلب، ويذهب برد الصدر[٢].

وعن أمير المؤمنين عليه السلام قال: العسل شفاء من كلّ داء ولا داء فيه، يقلّ البلغم ،ويجلو القلب[٣].

وإذا شرب العسل بالماء عند العطش كان أنفع ما يشربه المفلوجون والمخدّرون ونقّى قروح الرئة وهيأها للأدوية وإذا خالط الحقن قوّى أساسها.

«يستعمل كملين من أوقية إلى أوقيتين في ماء أو لبن»[٤].

○ رأي الطبّ الحديث:

في الطبّ الحديث تبيّن من تحليل العسل أنّه يحوي عناصر ثمينة كثيرة أهمّها: السكاكر ـ التي اكتشف منها حتى الآن نحو /١٥/ نوعاً فقط.

والبروتئين والمعادن «الحديد، النحاس، الكبريت، البوتاسيوم، المنغنيز، الفوسفور، الكلور، الصوديوم، الكالسيوم، السيليكيا، السيليكون، المغنيسيوم» وفيتامينات «ب١، ب٢، ب٥، ب٦،ج» والخمائر والنتروجين والحوامض والزيوت الأثيرية والمواد القطرانية وفيمايلي نزر قليل من أقوال بعض كبار الأطباء في العالم اليوم عن فوائد العسل: قال الطبيب الشهير «الدكتور جارفس» في كتابه «طبّ الشعوب».

---

(١) قاموس الغذاء: ٤٠٧.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٩٠، عن مكارم الأخلاق: ١٩٠

(٣) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٩٣، عن مكارم الأخلاق: ١٨٩.

(٤) قاموس الغذاء: ٤٠٨.

إنّ التجربة المحققة قد أثبتت أن البكتريا لا تعيش في العسل، لاحتوائه على مادة البوتاس وهي تحرم البكتريا الرطوبة التي هي مادة حياتها. ويقول: لقد وضع الدكتور «ساكيت» أستاذ البكتريا في كلية الزراعة في «فورت كولنز» أنواعاً من جراثيم الأمراض في قوارير مملوءة بالعسل الصرف، فماتت جراثيم التيفوئيد بعد ثماني وأربعين ساعة، وماتت جراثيم النزلات الصدرية في اليوم الرابع، وجراثيم الزنتارية بعد عشر ساعات، وجراثيم أخرى بعد خمس ساعات.

وأثبتت تجارب أجريت في «معهد باستور» بفرنسا، أن العسل معقّم ومضاد للفساد، وإنّ أي جرثوم لا يستطيع أن يعيش فيه طويلاً، لأنّ درجة تركيزه تجذب الماء من أجسام الجراثيم، فتبدّدها.

وتبين من أبحاث جرثومية أجراها أطباء وعلماء كبار في روسيا أن العسل لا يفسد ولا يتعفّن، إذا كان في وعاء مفتوح، لأنّ فيه مادة لا تُمكّن الجراثيم أو الفطور التي يأتي بها الهواء من أن تنمو في العسل وأنّ العَصَويّاتُ التيفية لا تعيش فيه أكثر من /٤٨/ ساعة، والزحاريّة تموت خلال /١٠/ ساعات، وعصيّات السلّ يوقف تكاثرها[١].

○ فوائد العسل في العلاج:

وصف العسل نتيجة أبحاث طويلة ودقيقة ـ بأنه ذو تأثير مدهش في بناء جسم الطفل إذا خلط بلبن المرضعة أو غيره، فهو يقوي الرضيع، ويساعده على النمو ويطهّر جسمه ويسهل وظائف أعضائه.

---

(١) قاموس الغذاء: ٤٠٨.

وثبتت فائدة العسل في معالجة الجروح المتقيحة، والتقرحات الجلدية والتهاب الغدد العرقية والعظم والنّقي، والحروق، وعروسة الإبط وذلك بدهنها بالعسل، وعولجت الدمامل والحميرة الخبيثة بدهنها بالعسل عدة مرات في اليوم بعد تشطيب المكان المصاب ليدخل العسل إلى مكان الداء. ويوصف العسل اليوم كأحسن علاج لحفظ حيوية الجلد ونضارة الوجه، وقوة الشعر وجماله ولمعانه.

يفيد العسل ـ خاصة ـ المفكرين، والشيوخ الضعفاء ـ والأطفال الرُّضَع، وفي مرض البلاغرا المتصف بخشونة الجلد أو الاضطرابات الهضمية والعصبية. وهو يثبت الكلس في العظام ويحمي من الكُساح ونخر الأسنان وتقوّس الساقين، وينظّم حركة التنفس، ويفيد المصابين بأمراض الصدر، ويليّن ويلطّف صعوبة البَلْع، والسعال وجفاف الفم، ويقي من فقر الدم.

وهو ينفع الكبد والكليتين والالتهابات في المعدة، والسل الرئوي، وضيق النفس، والنزلات الصدرية، ويفيد في الأمراض التي تصيب الكليتين مصحوبة بالصديد، كما يفيد في حالات سوء الهضم والقرحة في المعدة.

والعسل منوِم ومقو، وذو فائدة عظيمة في الأمراض الباطنية، وأمراض المسالك الهوائية، وهو يلائم كلْ الأمزجة[١].

جاء عن أبي عبد الله عليه السلام قال: كان رسول الله صلى الله عليه وآله يعجبه العسل.

وقال عليه السلام: عليكم بالشفاء من العسل والقرآن.

وعن أبي عبد الله عليه السلام قال: ما استشفى الناس بمثل لعق العسل!

وروي عن أنس، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: من شرب العسل في كل شهر مرّة، يريد ما جاء به القرآن، عوفي من سبع وسبعين داء[٢].

---

(١) قاموس الغذاء: ٤٠٩.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٩٠، عن مكارم الأخلاق: ١٨٨ ـ ١٩٠.

جاء عن الرضا، عن آبائه عليهم السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: إن يكن في شيء شفاء، ففي شرطة الحجّام، أو في شربة العسل[١].

وقال رسول الله صلى الله عليه وآله: لا تردوا شربة العسل على من أتاكم بها[٢].

ـ وقال أمير المؤمنين عليه السلام: الطيب نشرة، والعسل نشرة، والركوب نشرة، والنظر إلى الخضرة نشرة[٣].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: النشرة ما يزيل الهموم والأحزان التي يتوهم أنها من الجنّ، قال في النهاية: فيه: أنه سئل عن النشرة، فقال: هو من عمل الشيطان: النشرة بالضم ضرب من الرقية والعلاج يعالج به من كان يظنّ أنّ به مسّاً من الجنّ، سميت نشرة لأنّه بها ينشر عنه ما خامره من الداء أي يكشف ويزال[٤].

جاء عن الصادق عليه السلام عن آبائه عليهم السلام قال: قال أمير المؤمنين عليه السلام: لعق العسل شفاء من كل داء، قال الله تعالى: ﴿*يخرج من بطونها شراب مختلف ألوانه فيه شفاء للناس*﴾[٥] وهو مع قراءة القرآن[٦].

وعن أبي عبد الله عليه السلام قال: قال أمير المؤمنين عليه السلام: مثله، وزاد في آخره ومضغ اللّبان يذيب البلغم[٧].

وقد جاء عن أبي بصير، عن أبي عبد الله عليه السلام قال: لعق العسل فيه شفاء، قال الله تعالى: ﴿*يخرج من بطونها شراب مختلف ألوانه فيه شفاء للناس*﴾[٨].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٩٠، عن عيون الأخبار: ٢ / ٣٥.

(٢) المصدر نفسه.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٩١، عن عيون الأخبار: ٢ / ٤٠.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٩٢.

(٥) سورة النحل: ٢٩.

(٦) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٩١، عن الخصال: ٢ / ٦٢٣.

(٧) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٩١، المحاسن: ٤٩٨.

(٨) المصدر نفسه

ونقل عن علي عليه السلام قال: العسل فيه شفاء[١].

جاء عن أبي الحسن عليه السلام قال: العسل شفاء من كلّ داء إذا أخذته من شهده[٢].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: أي أخذته جديداً من شمعه أو من خالصه، قال في الصحاح: الشهد والشُهد العسل في شمعها والشُهدة أخصٌ منها.

جاء عن أبي عبد الله عليه السلام قال: ما استشفى مريض بمثل العسل[٣].

روي عن محمد بن سوقة، عن أبي عبد الله عليه السلام قال: ما استشفى الناس بمثل العسل[٤].

قال أمير المؤمنين عليه السلام: لم يستشف مريض بمثل شربة عسل[٥].

جاء عن علي عليهما السلام قال: العسل فيه شفاء[٦].

وفي المحاسن: عن أبيه عن بعض أصحابه، قال: رفعت إليّ امرأة غزلاً، فقالت: ادفعه بمكة لتخاط به كسوة الكعبة، قال: فكرهت أن أدفعه إلى الحجبة وأنا أعرفهم، فلمّا صرت إلى المدينة، دخلت إلى أبي جعفر عليه السلام فقلت له: جعلت فداك إن امرأة أعطتني غزلاً وحكيت له قول المرأة وكراهتي لدفع الغزل إلى الحجبة، فقال: اشتر به عسلاً وزعفراناً وخذ من طين قبر الحسين عليه السلام واعجنه بماء السماء واجعل فيه شيئاً من عسل وزعفران وفرّقه على الشيعة ليتداووا به مرضاهم[٧].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٩١، عن المحاسن: ٤٩٩.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٩٢، عن المحاسن: ٤٩٩.

(٣) المصدر نفسه.

(٤) المصدر نفسه.

(٥) المصدر نفسه.

(٦) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٩٣، عن المحاسن: ٥٠٠.

(٧) المصدر نفسه.

ونقل عن أبي بصير، عن أبي عبد الله عليه السلام قال: لعقة العسل فيه شفاء. قال الله تعالى: ﴿مختلف ألوانه فيه شفاء للناس﴾[١].[٢]

وتحدث الطبيب «جارفس» عن مزايا المادة السكرية في العسل، فقال: إنها لا تهيّج جدران قناة الهضم، وهي سريعة التمثيل، وتتحول سريعاً إلى طاقة بدنية، وهي مناسبة للمشتغلين بالألعاب الرياضية، وهي من بين أنواع السكريات أوفقها للكليتين، وهي مهدّئة ملطفة، ومساعدة طبيعية لعملية الهضم[٣].

○ غذاء ملكة النحل:

يطلق اسم «الشّهد الملوكي» على غذاء ملكة النحل، وهو الافراز الغددي الذي تخرجه صغيرات النحل من ريقها وغدد فمها، وتغذي به «ملكة النحل» من ساعة تكوينها إلى يوم زوالها والمعتقد أن هذا الغذاء العجيب هو الذي يجعل «الملكة» تعيش ستة أعوام، بينما النحلة العادية لا تعيش أكثر من بضعة شهور، وهناك شيء أهم هو أن الملكة تبيض بضعة آلاف بيضة يومياً ـ ما يعادل ثقل جسمها ـ وهذا ما حمل العلماء على درس «الشهد الملوكي» درساً عميقاً وأن يجربوه كغذاء وعلاج ويحاولوا اكتشاف أسراره. وكانت أول حصيلة للدراسات الجدية التي قام بها عدد كبير من الأطباء والاختصاصيين أن أعلنوا في سنة ١٩٥٩ «أن الشهد الملوكي يجب أن يعتبر غذاءً ممتازاً، مجدداً للحيوية، ولا شيء غير ذلك...».

---

(١) سورة النحل: ٦٩.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣/ ٢٩٣، عن تفسير العياشي: ٢/ ٢٦٣.

(٣) قاموس الغذاء: ٤١٠.

وعلى هذا اشترط أن يكون ما يؤخذ منه مقدار كاف يتراوح بين خمسة؛ وعشرين ميليغراماً في اليوم.

وذكرت تلك الدراسات أن «الشهد الملوكي» يفقد خواصه الحيوية بعد ساعتين من خروجه من الخلية.

وعلى هذا، فإنّ الذين يقومون بتربية النحل أخذوا يعملون لاستثمار هذا «الكشف العجيب» بطرق ووسائل توصل «الشهد الملوكي» ـ في الوقت المحدد ـ إلى المحتاجين إليه من المرضى الراغبين في الشفاء، والشيوخ الطامعين بالحياة الطويلة، والنساء الساعيات وراء الجمال.

وفور الاعلان عن النتائج المشجعة التي أظهرت أن «الشهد الملوكي» يحوي مجموعة من الفيتامينات والهرمونات المقوية والمنبهة وقد جرب على الحيوانات، واستعملت للانسان ـ كمقو ومجدد للغدد والأنسجة ـ فأعطى نتائج حسنة للضعفاء ومتعبي الأعصاب والغدد سارعوا إلى اتباع الوسائل التي تكفل إخراج «الدواء الثمين» من الخلية وحفظه في حالات خاصة تضمن احتفاظه بخواصه التي يحتوي عليها.

وعلى هذا نرى الآن في المؤسسات الغذائية صناديق يحوي كل واحد منها ثلاث حقن صغيرة مملوءة بالعسل، وثلاثة أنابيب من الشهد الملكي الثمين، وكل واحد من الحقن يضاف إلى واحد من الأنابيب، فيؤخذان لمدة ثمانية أيام، وتكرر العملية ذاتها لاكتمال ثلاثة أسابيع، وهكذا قيل: «إنّ الشهد الملكي» أصبح يُقدّم لطالبيه حين يريدونه ويكون محتفظاً بخواصه العجيبة. وهكذا يعالج اليوم بالغذاء «العجيب»: الضعف، والشيخوخة، وتصلب الشرايين، والشعور بالتعب والضعف، وفقر الدم.

وذكرت بعض المجلات أن أحد مربي النحل كان يتعاطى (٧٥) ملغ من «الشهد الملكي» يومياً، فشفي من مرض الموثة «البروستاتا» ومتاعبها. ومثل هذه الأقوال كثيرة في الصحف والنشرات، ولكن هل هذا كله صحيح؟.

يجيب العلم: إن فعالية ((الشهد الملكي)) تنقص تدريجياً مهما كانت طريقة حفظه جيدة، وكذلك تعاطيه بطريق الفم يفقده كثيراً من فاعليته بتأثير عصارات الهضم في محتوياته من الهرمونات الدقيقة التركيب ولابد من صبر طويل، وبحث دقيق حتى يمكن الوصول إلى اكتشاف ما خفي من أسراره وخواصه[1].

○ «سم النحل» وشمعه:

إنّ السائل الذي يخرج من بطون النحل ـ من المؤخرة ـ هو ((سم النحل)) تفرزه في الجسم الذي تلسعه دفاعاً عن نفسها ـ لقد تبين ـ بالبحث والتحليل ـ أن فيه شفاء لبعض الأمراض، فقد لسع النحل ـ بطريق الصدفة ـ مريضاً بالرثّية ((الروماتيزما)) بجوار مفصله المريض، وكان عجيباً أن شفي من مرضه بعد اللسع، فحذا هذا ببعض المخابر إلى إجراء تجارب على مرضى الروماتيزما، والمرض القطني، وعرق النسَا، فظهرت نتائج حسنة ومشجعة على استنباط علاج لهذه الأمراض من ((سم النحل)).

وجرّب الطبيب الأمريكي الشهير ((إيكارت)) علاج لسعة النحلة بدهنها بالعسل فهدأ الألم وزال الورم.

والشمع الذي تفرزه النحلة من غدّة خاصة بين حلقات بطنها، يخرج أولاً كصفائح رقيقة صلبة، تتلقفها النحلة في فمها، وتمضغها، فتلين صلابتها، ويسهل بعد ذلك تشكيلها في صنع الحجرات الصغيرة السداسية ذات الشكل الهندسي الرائع، وتخبئ فيها العسل.

---

(١) قاموس الغذاء: ٤١٠.

هذا الشمع كان يستعمله الإنسان قديماً في صناعة شموع الإضاءة واليوم يستعمله ـ في الطب ـ أساساً لصنع المراهم والدهانات والكريمات المرطبة، كما يستعمل العسل قاعدة لصنع مركبات ومعاجين علاجية ومسوغاً لعمل الحبوب الطبية، ولإخفاء طعم بعض الأدوية الكريهة[١].

○ وصفات طبية من العسل:

وفيما يلي مجموعة من وصفات طبية من العسل مفيدة لبعض العلل والآفات:

ـ **لتقوية الشعر:** يمزج مقدار من العسل بنصفه من زيت الزيتون، ويسخن قليلاً، ثم يدعك به الشعر (مرة في الشهر) ويغسل بعد وقت قصير.

ـ **لبشرة الوجه الجافة:** يصنع قناع من /٤٠/ غراماً من العسل، و/٢٥/ من القمح و/١٠/ من الماء. ينظف الوجه بالماء البارد، ثم توضع عليه كمادات دافئة لمدة ثلاث دقائق، ويصنع قناع من الشاش المفصل بحجم الوجه وتجعل فيه فتحات للفم والأنف والعينين، وينشر فوقه المزيج، ويوضع على الوجه مدة ٢٠ دقيقة، ثم ينزع، وتكرر الكمادات الدافئة بضع دقائق، ويغسل الوجه بالماء.

ـ **قناع آخر:** يضاف إلى دقيق القمح والماء صفار بيضة، وملعقة صغيرة من العسل، ويطبق كالسابق لمدة ٢٠ دقيقة. (ويمكن إضافة ملعقة صغيرة من زيت الزيتون).

ـ **قناع ثالث:** تمزج ٥٠غ من العسل بصفار بيضة ـ أو ملعقة كبيرة من القشدة ـ وقليل من الماء، ينظف الوجه بزيت نباتي، ثم يدهن الوجه بالمزيج، ويغسل بعد ربع ساعة بماء فاتر، ويغطى بالبودرة.

---

(١) قاموس الغذاء: ٤١٢.

- **لخشونة اليدين:** تمزج ملعقة كبيرة من العسل بملعقة صغيرة من الغليسيرين وقليل من الطحين، وبياض بيضة، وتدهن بها اليدان.

- **لالتهاب البشرة وحب الشباب:** يمزج مقدار من العسل بمثله من عصير الجزر، ويدلك الوجه بالمزيج كل يوم. وأكل هذا المزيج يفيد أيضاً.

- **لالتهاب العين:** يمزج مقدار من العسل في ماء الورد، وتقطّر به العين الملتهبة.

- **للتقوية وتطهير الدم:** يغلى ورق الجوز ويُحَلّى بالعسل، فيحصل شراب مطهر للدم، ومقو، ويشرب في كل يوم فنجان منه.

- **لالتهاب الحلق والنزلات الشعبية:** /١٠٠/غ من العسل تمزج بعصير نصف ليمونة، أو بمقدار من الحليب الساخن، أو الشاي، أو شراب الخردل، تؤخذ على دفعات، وينفع العسل بالماء الفاتر غرغرة.

- **للقرحة والتهاب المعدة:** كأس من الماء المغلي ـ أو الحليب ـ يذاب فيه /٣٠/غ من العسل يشرب صباحاً قبل الطعام بساعة ونصف أو ساعتين، أو بعد تناول الطعام بثلاث ساعات، وفي النهار يؤخذ كأس آخر مقدار العسل فيه /٤٠/غ، وفي المساء كأس ثالث مقدار العسل فيه /٣٠/غ، يستعمل لمدة شهرين، ويعاد عند اللزوم، وفي حالة التهاب المعدة تؤخذ المقادير نفسها قبل الطعام أو بعده بدقائق.

- **للآفات القلبية:** تناول سبعين غراماً من العسل يومياً لمدة شهر إلى شهرين يفيد المصابين بآفات قلبية شديدة، ويعيد تركيب الدم إلى طبيعته، ويزيد نسبة الهيموغلوبين في المقوية القلبية الوعائية.

- **لآفات الجهاز العصبي:** تناول /٣٠/غ من العسل صباحاً، و/٣٠/ نهاراً، و/٤٠/ مساءاً يفيد كثيراً في معالجة آفات الجهاز العصبي.

- **لمكافحة الأرق:** تناول كأس من الماء الفاتر المحلّى بملعقة كبيرة من العسل يزيل الأرق إذا شرب قبل النوم بساعة.

ـ لتخفيف الوزن: ملعقة من العسل صباحاً، بعدها فنجان شاي أحسن دواء لتخفيف الوزن.

ـ ضد إدمان الخمر: تناول ملعقة من العسل صباحاً تمنع من إدمان الخمر.

ـ ضد مرض السكر: تناول ثلاث ملاعق من العسل يومياً على ثلاث مرات يكافح مرض السكر.

ـ لإراحة المعدة: تناول ملعقة من العسل صباح كل يوم، تريح المعدة والأمعاء وتنشّط، وتدفئ، وتهدئ.

ـ لتسنّن الأطفال وتكلمهم: مزج قليل من العسل بعصير الليمون الحامض تدلك به لثة الأطفال لتسهيل خروج الأسنان ويفيد الدلك به لثات الكبار والصغار، ودَلْكُ ما تحت لسان الصبي الذي تأخر كلامه بالعسل مع الملح يجعله يتكلّم بفصاحة.

ـ ضد النحافة: تؤخذ ملعقتان صغيرتان من العسل في الصباح، وملعقتان في الساعة العاشرة، وملعقتان مع الغداء.

ـ ضد القُلاع (بثور الفم واللسان): يؤخذ من مزيج العسل والليمون ملعقة صغيرة تحفظ في الفم أكبر وقت ممكن.

ـ ضد الحروق: دهن الحروق بالعسل يسكّن الألم، ويمنع ظهور نفطات ويعجّل بالشفاء.

ـ للمغص الليلي: يسكّن الألم أخذ ملعقتين صغيرتين من العسل مع كل وجبة ويستمر ذلك حتى معالجة السبب[1].

ونقلاً عن العيّاشيّ مرفوعاً إلى أمير المؤمنين عليه السلام إنّ رجلاً قال له: إني موجع بطني، فقال: ألك زوجة؟ قال: نعم، قال: استوهب منها شيئاً من مالها

---

(١) قاموس الغذاء: ٤١٢ ـ ٤١٥.

طيبة نفسها، ثم اشتر به عسلاً، ثم اسكب عليه من ماء السماء، ثم اشربه، فإني سمعت الله سبحانه يقول في كتابه: ﴿*ونزّلنا من السماء ماءً مباركاً*﴾ [١] وقال: ﴿*ويخرج من بطونها شراب مختلفٌ ألوانُهُ فيه شفاءٌ للناس*﴾ [٢] وقال: ﴿*فإن طبن لكم عن شيء منه نفساً فكلوه هنيئاً مريئاً*﴾ [٣] وإذا اجتمعت البركة والشفاء والهناء شفيت إن شاء الله[٤].

جاء عن أبي عبد الله عليه السلام قال: ما استشفى الناس بمثل العسل[٥].

ـ ضد التبول: يعطى للأطفال ملعقة قهوة من العسل قبل النوم.

ـ ضد التعب العضلي: تؤخذ ملعقتان كبيرتان من العسل قبل القيام بأي جهد عضلي، كما ينصح بتناول الفواكه، واللبن الرائب أو الكريما.

ـ ضد الأرق: تؤخذ ملعقة كبيرة من العسل وقت الغداء، وإذا لم تكف، تؤخذ ملعقة من العسل ممزوجة بملعقة من خل التفاح ثلاث مرات، فيزول الأرق المستعصي بعد نصف ساعة.

ـ ضد التهاب الحلق والعيون: يغلى ليتر من الماء بضع دقائق ويضاف إليه ملعقة كبيرة من العسل، يستعمل غرغرة للحلق عدة مرات في النهار وكمّادات للعيون.

ـ ضد الروماتيزما وأوجاع المفاصل والعضلات: يدهن مكان المرض بالعسل، وتوضع فوقه قطعة قماش من الصوف مدة ساعتين وتجدّد (عند الحاجة، وتؤخذ ملعقتان كبيرتان من العسل على الريق كل صباح)[٦].

---

(١) سورة ق: ٩.

(٢) سورة النحل: ٦٩.

(٣) سورة النساء: ٤.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣ / ٢٨٩، عن مجمع البيان: ٣/ ٦، تفسير العياشي: ١ / ٢١٨.

(٥) بحار الأنوار: ٦٣ / ٤٩٢، عن المحاسن: ٤٩٩.

(٦) قاموس الغذاء: ٤١٥.

○ العسل الأسود: La melane (The nolasses)

وهو مركب ثانوي ينتج عند تنقية سكر القصب، ويصنع أحياناً بغلي عصير القصب الطازج على النار في أوان خاصة من الفخار بطريقة يعرفها أهل الصعيد في مصر. أما في غير مصر من البلاد التي ينبت فيها قصب السكر، فتصنع بطرق مختلفة. وبأساليب وأدوات حديثة بعد أن عرفت القيمة الكبرى لهذا «العسل» العجيب في غذاء الإنسان، حتى ليصح القول أنه سيكون «غذاء المستقبل» بإضافة المواد الدهنية والفيتامينات التي تنقصه.

- إن العسل الأسود غذاء ذو قيمة غذائية عالية، فهو يقدم للجسم نحو ٦١ ملغ من الحديد في كل كيلو غرام، بينما كيلو غرام من كبد البقر يعطي ٥٦ ملغ من الحديد، وكيلو غرام من الاسفاناج يعطي ٥ ملغ.

والعسل الأسود غني بالأملاح النافعة مثل الكالسيوم، والصوديوم، والبوتاسيوم، والفوسفور، والمغنيسيوم، والكبريت، وهو يتركب من:

- ٢٠٪ ماء، و٣٠ سكر محول، و٨ رماد، ١٠ بروتيوسات و٤٠ قواعد آزوتية، و٥٠ أميدات، و١,٥ حمض اسبارتيك، ١,٥ أحماض عضوية أخرى، و٢ صموغ، و٦٪ منتجات تحللية كحمض اللبنيك، والباقي أملاح معدنية[1].

○ في الغذاء والصناعة:

يفيد العسل الأسود في فقر الدم والحموضة المعدية، وهو سهل الهضم جداً، وسريع الامتصاص. وإذا أخذ مع الطحينة كان غذاء للجسم من أجود المأكولات وأفيدها.

---

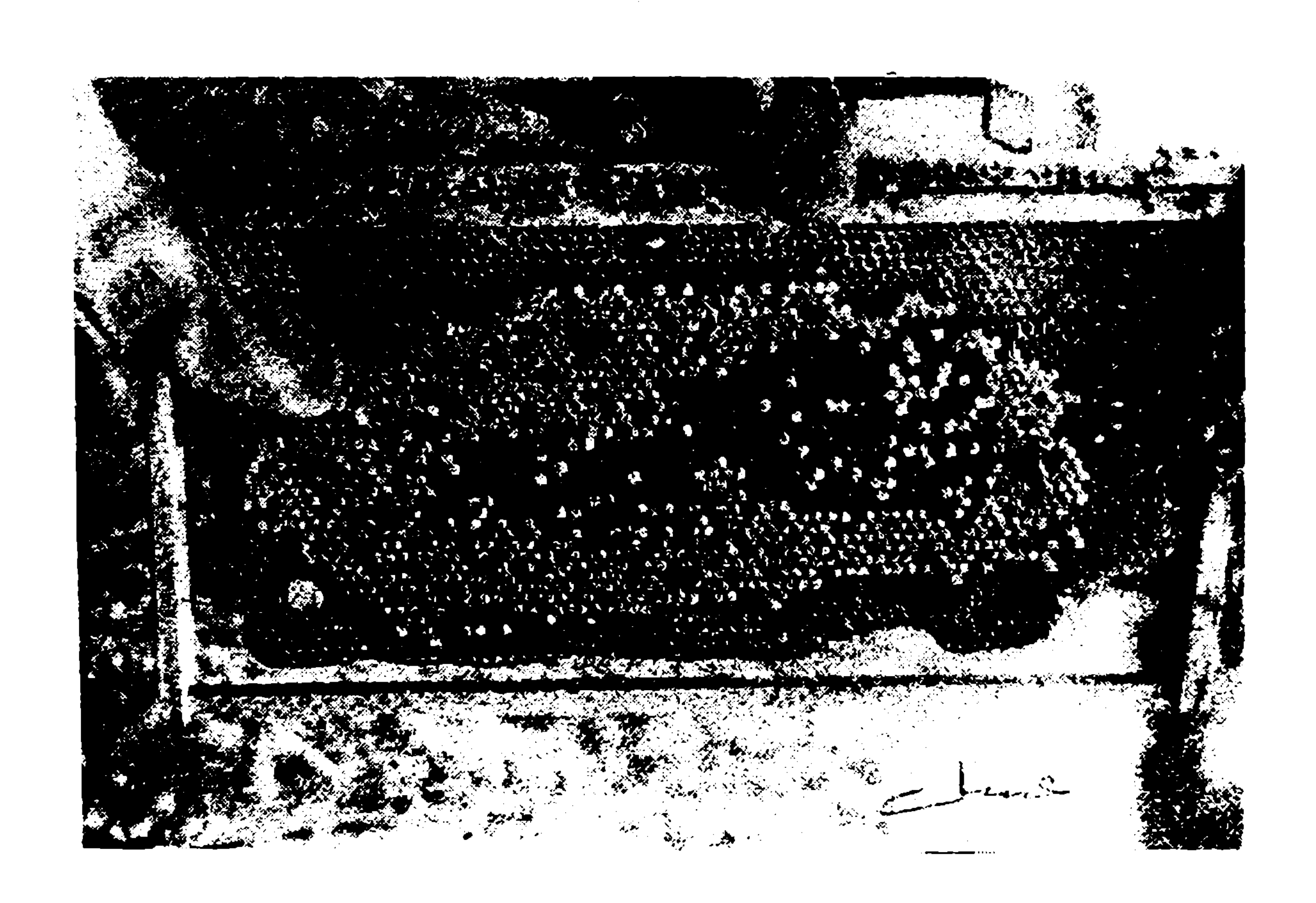
(١) قاموس الغذاء: ٤١٥.

يستعمل «العسل الأسود» في تحلية كثير من المأكولات عوضاً عن السكر الأبيض، كما يستعمل في المشروبات، ويعتبر ـ في عرف علماء الطب والغذاء ـ أنه رابع المواد الغذائية الثلاث ـ القمح واللبن الرائب وخميرة البيرة ـ التي تحتل الدرجة الأولى في تغذية الجسم. ولذا يجب أن يأخذ كل شخص منها نصيباً كبيراً في كل يوم.

هذا، ويصنع من مخلّفات العسل الأسود كحول، وخل، وشمع، ومشروب الروم، وخشب صناعي جميل ومتين[1].

---

(١) قاموس الغذاء: ٤١٦.



(الشكل ٢١) العسل داخل الخلية

باب السكر

السكر: Le sucre (The sugar)

يعرَف بأنه: مادة متَبَلّرة، حلوة المذاق، تنتجها معظم النباتات من ثاني أكسيد الكربون الذي في الهواء. فالمادة الخضراء في ورقة النبات يمكنها ـ بمساعدة ضوء الشمس ـ أن تجعل ثاني أكسيد الكربون يتحد مع الماء ويكوِّن السكر الذي هو مادة تذوب في الماء، ولا تذوب في الغول (الكحول) الصرف. وهي تستخرج ـ صناعياً ـ من بعض النباتات السكرية وأهمها: الشَّمَنْدَر، وقصب السكر.

أصل اسم «السكر» من اللغة السنسكريتية الهندية «اللغة المقدسة» عند اتباع بَرَاهْمَا من كلمة «ساركارا (Sarkaura)» وأطلقت على السكر الخام النوع الوحيد الذي عرف منذ قرون ـ ومعناها حَصَى ـ وانتقلت إلى الفارسية ومنها إلى العربية، فصارت «السكر» ومن العربية انتقلت إلى اللغات الأوربية ووصلت محتفظة بأصلها وإن تبدل لفظها قليلاً بحسب النطق بها لدى الأقوام المختلفة[١].

○ السكر في التاريخ:

إنَّ الأساطير القديمة وأخبار ما قبل التاريخ لا تعرف شيئاً عن مادة كانت تستعمل بديلاً عن السكر غير العسل والفواكه، والمظنون أنَّ قصب السكر

---

(١) قاموس الغذاء: ٢٧٧.

عرف ـ أوّل ما عرف ـ في الهند في حوض نهر الغانج ثم في جنوب الصين، وذكر أنه كان يدعى «الملح الهندي» وأن طبيباً قديماً وصف السكر بأنه «نوع من العسل المخثّر والمتجمّد يُدعى السكر، ويظنّ أنه يستخرج من قصب الهند والعربية السعودية وهو صلب يتكسر بالأسنان كالملح وهو مفيد للمعدة ويلين البطن إذا شرب مع الماء ويفيد الكُلى المتعبة ويستعمل للعيون، فيشفي فيها كل ما يضر بالبصر».

وروي أنّ الفرس في حملة «داريوس» في وادي «الأندوس» عرفوا «القصب السكري» وقدّروا قيمته، واسكندر الكبير استورد إلى بلاده ـ اليونان ـ قصب السكر في القرن الرابع قبل المسيح، وكذلك روما على أنّه مادة قيّمة أو دواء، وأصبح الفرس أكبر خبراء العالم في السكر مدة طويلة.

وفي القرن الخامس تعلموا كيف يحصلون على السكر الجامد بشكل الخبز وفي القرن الخامس اكتشفوا طريقة تصفية السكر المائع[1].

○ العرب نقلوا السكر لأوربة:

وحين فتح العرب فارس في القرن السابع عرفوا السكر ونقلوه إلى مصر ورودس وقبرس وشمال افريقية وجنوب اسبانية وسورية. ومنذ القرن العاشر أصبحت هذه المناطق أكبر مراكز التجارة بالسكر. وفي سنة /٩٢٦/ تلقت البندقية (فينسيا) أولى شحنات السكر، وبيع السكر والمربيات في أوربة وكان العقّارون وحدهم لهم الحق في بيع السكر، فكانوا يبيعونه بالوقية (٣٥ ـ ٣٨ غراماً) بثمن باهظ جداً.

---

(١) قاموس الغذاء: ٢٧٧.

وفي القرن الخامس عشر كانت البرتغال تخلف البندقية في تصفية السكر، وفي انتاج السكر الخام ومع ذلك فقد بقي السعر غالياً.

وفي القرن السابع عشر بدأت جزر الانتيل الفرنسية والانكليزية تزرع السكر، وظهرت أولى مصافي السكر في أوربة: في فرنسة - في بلدة روان، ثم في نانت، فبوردو، ومرسيليا، وأخذت تصفي السكر الخام المستورد من الانتيل والجزر الفرنسية ومن البوربون في القرن الثامن عشر[1].

○ أعظم حدث في تاريخ السكر:

وفي النصف الثاني من القرن الثامن عشر وقع أعظم حدث في تاريخ السكر، حين نجح «مارغ غراف» الالماني في سنة ١٧٤٩. في استخراج السكر من الشمندر واستطاع تجميده وتبعه تلميذه «فرديك آشار» - وهو من أصل إفرنسي فنجح في إغراء فردريك غليوم الثالث - بإنشاء أول معمل لانتاج السكر من الشمندر وتم ذلك في سنة ١٧٩٧. وفي آخر القرن الثامن عشر أقيم معملان متواضعان في فرنسة - في شيل وسان أوين - ولكن نابليون كان أول من أعطى صناعة السكر من الشمندر تلك الوثبة العظيمة الباقية آثارها حتى اليوم.و رغم أن الجزر الفرنسية وقعت في يد الانكليز، فإنّ نابليون كان قد زرع فيها مساحات واسعة من الشمندر ليغذي بمنتوجها مصافي المدن الكبرى.

وفي سنة /١٨١٢/ نال «بنجامان دوليسير» وسام «جوقة الشرف» لأنه كان أوّل من صفّى عصير الشمندر في فرنسة. وافتتح الامبراطور نابليون مدارس عليا لتعليم صناعة السكر وتطويرها. وبعد نابليون صمد سكر

---

(١) قاموس الغذاء: ٢٧٧.

الشمندر أمام مزاحمة سكر القصب الذي وصل جديداً، إلى أوربة، وتراجع سكر القصب بعد سنة ١٨٤٨ بسبب الغاء الرق وارتفاع ثمن القصب.

إنّ التقدم التقني والصناعي الذي زاد انتاج سكر الشمندر، جعل فرنسة في سنة ١٨٧٠ في مقام المنتج الأول في العالم، وفي نهاية القرن التاسع عشر كان إنتاج فرنسا بمعدل ٥٣٪ من الإنتاج العالمي، وبين الحربين العالميتين كان في فرنسا نحو مئة معمل تنتج من ٨ إلى ٩ ملايين قنطار من السكر في السنة، وفي سنة ١٩٦٠ كانت فرنسا تعد بين أكبر القوى المنتجة للسكر ولديها ١٠٦ مصانع تنتج ما بين ١٢ ـ ١٥ مليون قنطار في السنة[1].

○ مصادر السكر واستخراجه:

يستخرج السكر من عدة مصادر نباتية، أهمها: قصب السكر، الشمندر السكري، الذرة، شجر الاسفنداان «القيقب السكري» كما يستخرج على مدى ضيق من النخيل البري، ونخيل جوز الهند، ونخيل كاريوتا، ونخيل جوموتي وغيرها.

تجري عملية استخراج السكر من القصب كمايلي: تسحق عيدان القصب بهراسات خاصة، فيخرج العصير سائلاً أخضر داكناً، ثم ينقّى من الشوائب ويصفّى وتضاف إليه بعض الأحماض ويُرشّح ويُغلى حتى يتكاثف ويتبلّر ثم يكرر ويغسل ويجفف ويغربل ويصب في قوالب ويقطع إلى قطع بأشكال مختلفة أما السكر الناعم: فيصنع من سكر القوالب بطحنها ونخلها وخلطها بالنشا حتى لا يتماسك المسحوق.

---

(١) قاموس الغذاء: ٢٧٨.

قيل: إن عملية تكرير السكر ربما اقتبست من العرب، وعرفت في بريطانيا منذ عام ١٣١٠م، وانتقلت إلى أمريكا، وظلت مستعملة حتى القرن الماضي. وتجري عملية استخراج السكر من «الشمندر السكري» بتنظيف الجذور وتقطيعها قطعاً رقيقة ووضعها في ماء ساخن، ثم تضاف إليها بعض المواد لترسيب الشوائب، ويفصل العصير النقي بالترشيح مرات، ثم يخفف ويجري إعداده كما جرى في طريقة عمل سكر قصب السكر.

أما السكر المستخرج من عصير أشجار «القيقب = الاسفندان» فتقتصر صناعته على مناطق الشمال الشرقي في أمريكا الشمالية. وكان أول من قام بذلك هنود أمريكا ـ بطريقة بدائية ـ ثم تطورت هذه الصناعة، وأدخلت عليها عدة تحسينات، وبلغت أقصاها في سنة ١٨٦٩، حيث بلغ الإنتاج (٤٥) مليون رطل من السكر، وبعد ظهور سكر القصب ضعفت أهمية سكر القيقب، ومع ذلك، فإن الطلب يتزايد عليه لتحسن طرق صنعه ونقاوته[١].

○ أنواع من السكر:

وإلى جانب السكر الذي يستخرج بكميات وفيرة من قصب السكر، والشمندر السكري، والذرة، والقيقب هناك أنواع أخرى نذكر بعضها فيما يلي:

ـ سكر العنب «الغلوكوز»: يستخرج من العنب ومن أعضاء بعض النباتات وخاصة الثمار، كما يحضّر من النشا، ويعرف أيضاً باسم «الدكستروز».

ـ سكر الفواكه «الفركتوز»: يوجد في ثمار كثيرة مع سكر العنب، ويحضر من «الانيلين» ويوجد أيضاً في درنات نباتات عديدة ويُوصَى مرضى البول السكري بتعاطيه ويسمى أحياناً «ليفولوز» وهو أحلى قليلاً من سكر القصب.

---

(١) قاموس الغذاء: ٢٧٩.

ـ سكر الشعير: يندر وجوده في النباتات وينتج من النشا، ويستخدم بديلا لسكر العنب ومادة أساسية في صناعة البيرة، ويستخلص في اليابان من نشا الأرز، ويستعمل كمادة ذات نكهة طيبة.

ـ سكر المَنُوز: وهو سكر عنبي يكون في بعض النباتات. ويتأكسد بسهولة من عصير نبات «لسان العصفور ـ المَنّة» وهي شجرة تنمو في صقيلية وجنوب أوربة ثم يجفف على هيئة مادة قشرية حلوة جداً تستعمل أساساً في الطب، وتعرف باسم «منّا».

ـ السكّرين: ويسمى «سكر الفحم الحجري»: هو مسحوق أبيض شديد الحلاوة يستخرج من قطران الفحم تزيد حلاوته (٣٠٠) مرة على حلاوة السكر المعروف وهو مضر بالصحة، فلا يستعمل إلا برأي الطبيب[1].

○ السكر في الطب القديم:

لم يعرف العرب السكر قديماً، ولذا لم يرد اسمه في آثارهم الكتابية، وبعد بلاد الفرس نقلوا اسمه إلى لغتهم عن الفارسية، وعرفوه وصنعوه في بلادهم، ومع ذلك فقد ظل استعمالهم له محدوداً، ولم يستبدلوا العسل به في مآكلهم الحلوة، ومن أنواعه التي عرفوها وأخذوا اسمها وصناعتها: سكر طبرزد ـ اسم فارسي معناه المقطَع بالطَبر ـ والقَنْد ـ القَنْدَة والقَنْديد ـ وهذا اسم من السنسكريتية ـ يدل على السكَر المصفى المسمّى في سورية اليوم (سكر النبات) وهذا يصنع من سكر يطبخ في الماء حتى يعقد فيترك في الهواء حتى يتبخر الماء ويصبح صافياً كالبلور ويطلق عليه باللغة الفرنسية «Candia»

---

(١) قاموس الغذاء: ٢٨٠.

ويستعمل في عمل بعض المآكل. وقد تحدث الأطباء وعلماء النبات القدماء عن السكر، فقالوا:

ـ أنواع السكر كثيرة تختلف أمزجته باختلافها، فمنه الطبرزد، والفانيذ، وسكر العشَر، والنبات، والشجري، والخزائني ـ أو سكر المخازن ـ والسليماني. إن السكر يستخرج من القصب فيجمد، وحلاوته أقل من حلاوة العسل، وهو نافع للمعدة بجلائه ما فيها، وليس الطبرزد بملين كالفانيذ والحديث من السكر صالح لرياح الأمعاء والبطن، وشربه مع دهن اللوز ينفع القولنج. وهو صالح للصدر والرئة جيد لخشونة المثانة، مضر للمسلولين. والفانيذ ينفع مع السعال البلغمي ومن علل الصدر[1].

جاء عن أبي الحسن الرضا عليه السلام أو عمّن حدّثه عنه، قال: السكر الطبرزد يأكل البلغم أكلاً[2].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: في القاموس: السُكّر بالضم وتشديد الكاف معرَب شكر، واحدته: بهاء ورطب طيب وعنب يصيبه المرق فينتثر وهو من أحسن العنب. وفي المصباح: السكر معروف قال بعضهم: وأول ما عمل بطبرزد، ولهذا يقال: سكر طبرزدي، وقال: طبرزد وزان سفرجل معرّب وفيه ثلاث لغات بالذال المعجمة وبنون ولام، وحكى الأزهري النون واللام ولم يحك الدال. وقال ابن الجواليقي: وأصله بالفارسية: تبرزد و الطبر: الفأس كأنه نحت من جوانبه بفأس. وعلى هذا يكون طبرزد صفة تابعة للسكر في الأعراب، فيقال: هو سكر طبرزد، وقال بعض الناس: الطبرزد هو السكر الأبلوج. انتهى.

---

(١) قاموس الغذاء: ٢٨١.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ٢٩٧، عن المحاسن: ٥٠١.

وفي بحر الجواهر: الأبلوج: السكر الأبيض. وقال ابن بيطار: الطبرزد معرَب أي أنه صلب ليس برخو ولا ليِّن، وقال: الملح الطبرزد: هو الصلب الذي ليس له صفاء. انتهى.

ويقول المجلسي رحمه الله: يظهر من بعض كلماتهم أن الطبرزد هو المعروف بالنبات. ومن أكثرها إنه القند. قال البغداديُّ في جامعه: السكّر حار في أوايل الثانية رطب في الأولى وقد يصفّى مراراً ويعمل منه ألوان فأصفاه، وأشفَه، وأنقاه يسمى نباتاً اصطلاحاً، ودون من هذا وهو مُجرّش خشن نقيّ غير شفاف، وهو الأبلوج، ودون ذلك وهو العصير يسمى القلم لأنّه يقلم متطاولاً كالأصابع، والنبات أقل حرارة، وبعده الأبلوج، وبعده القلم، وبعده العصير المطبوخ وألطفها النبات، ثمّ الأبلوج، ثم القلم القليل البيض ويسمى الأبلوج الصلب منه: بالطبرزد[1].

روي عن زرارة، عن أبي جعفر الباقر عليه السلام: قال: ويحك يا زرارة ما أغفل الناس عن فضل سكر الطبرزد، وهو ينفع من سبعين داء، وهو يأكل البلغم أكلاً ويقلعه بأصله[2].

جاء عن ابن أبي عمير، رفعه، عن أبي عبد الله عليه السلام قال: شكا إليه رجل الوباء، فقال له: وأين أنت عن الطيب المبارك؟ قال: قلت: وما الطيب المبارك؟.

قال: سليمانيكم هذا. قال: فقال: أبو عبد الله عليه السلام إنّ أوّل من اتخذ السّكر سليمان بن داوود عليه السلام[3].

وقد نقل عن محمد بن أحمد الأزدي، عن بعض أصحابه، رفعه، قال: شكا رجل إلى أبي عبد الله عليه السلام فقال: أنا رجل شاكٍ، فقال: أين هو عن

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ٢٩٨.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ٣٠٠، عن طب الأئمة: ٩٦.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ /٣٩٨، عن الكافي: ٦ / ٣٣٣.

المبارك؟ قال: قلت: جعلت فداك وما المبارك؟ قال: السّكر. قلت: أيُّ السّكر جعلت فداك؟ قال: سليمانيكم هذا[١].

السّكر صنفان: أبيض وأحمر، أجوده الأبيض وهو يقوي المعدة والكبد وكلما عتق السّكر كان ألطف وأقل حرارة وهو يقارب العسل في الحرارة والجلاء والتنقية[٢].

كان جعفر بن محمد عليه السلام يتصدّق بالسكر، فقيل له في ذلك؟ فقال: ليس شيء من الطعام أحبُّ إليَّ منه، وأنا أحبُّ أن أتصدق بأحبِّ الأشياء إليَّ[٣].

جاء عن أبي عبد الله عليه السلام قال: ليس شيء أحبُّ إليَّ من السكر[٤].

روي عن معتب، قال: لما تعشّى أبو عبد الله عليه السلام قال لي: ادخل الخزانة، فاطلب لي سكرتين، فأتيته بهما[٥].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: رواه في الكافي: عن العدّة، عن البرقي، وفيه بعد قوله سكّرتين: فقلت جعلت فداك ليس ثمّ شيء؟.

فقال: ادخل ويحكَ! قال: فدخلت فوجدت سكرتين، فأتيته بهما[٦].

ويقول المجلسي رحمه الله: لعلهما وجدتا باعجازه عليه السلام وإن احتمل كونهما، وعدم علم معتب بهما، ويدل على أنّ السّكّرة في ذلك الزمان كانت تعمل على مقدار معلوم، كالفانيد وسكر اللوز في زماننا[٧].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ /٣٩٨، عن الكافي: ٦ / ٣٣٣.

(٢) قاموس الغذاء: ٢٨٢.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ٢٩٨، عن دعائم الإسلام: ٢ / ١١١.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣ /٢٩٩، عن المحاسن: ٥٠٠.

(٥) المصدر نفسه.

(٦) الكافي: ٦ / ٣٣٣.

(٧) بحار الأنوار: ٦٣ / ٢٩٩.

○ السكر في الطب الحديث:

ورأي الطّبّ الحديث أن السكر غذاء جيد لا يمكن الاستغناء عنه، ولا يمكن استبداله بغيره، ولكن بشرط أن يستعمل باعتدال وتعقل، وهو يعطى لكل الأشخاص ذوي الصحة السليمة الطبيعية، ويعطى خاصة للمراهقين والرياضيين والعمال وذوي الأعمال المرهقة والنحفاء[١].

روى عن عبد العزيز العبدي، قال: قال أبو عبد الله عليه السلام: لئن كان الجبن يضر من كل شيء ولا ينفع من شيء، فإنَّ السكر ينفع من كل شيء ولا يضرُّ من شيء[٢].

وروي عن يحيى بن بشير النبّال، قال: قال أبو عبد الله عليه السلام لأبي بشير: بأي شيء تداوون مرضاكم؟ قال: بهذه الأدوية المرار، قال: لا، إذا مرض أحدكم، فخذ السكر الأبيض، فدقّه ثمّ صبَّ عليه الماء البارد (واسقه إيّاه فإنَّ الذي جعل الشفاء في المرار قادر أن يجعله في الحلاوة)[٣].

عن الإمام الرضا عليه السلام قال: السكر ينفع من كلّ شيء، ولا يضرُّ من شيء[٤].

ـ ويمنع السكر عن البدينين ومرضى السكر الذي يجب أن يستبدلوه بالسكّرين.

وبما أن أساس بناء الجسم يقوم على العناصر الثلاثة:

---

(١) قاموس الغذاء: ٢٨٢.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ٢٩٩، عن المحاسن: ٥٠٠.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ٣٠٠، عن المحاسن: ٥٠١.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣ / ٣٠٠، عن فقه الرضا عليه السلام.

١ ـ السكريات أو النشويات (أو المواد الكربوهيدراتية).

٢ ـ البروتينات أو (المواد الزلالية).

٣ ـ الدهنيات (أو المواد الدهنية).

فإنَ السكر الذي هو نتيجة تحول المواد الدهنية إلى سكر، وبما أن نقص السكر في الجسم يسبّب التعب والإعياء ونقص النشاط، فإنّه من الضروري أن يعطى الجسم كفايته منه.

والسكر يستعمل دواء ناجحاً في حالات كثيرة، منها التخلص من الغيبوبة والتشنج اللذين يصحبان مرض النوم وفي أمراض الكبد وحالات القرحات المعدية وغيرها[1].

روى عن موسى بن بكر، قال: كان أبو الحسن الأول عليه السلام كثيراً ما يأكل السَكر عند النوم[2].

جاء عن الصادق عليه السلام قال: شكى واحد إليه، فقال: إذا أويت إلى فراشك، فكل سكَرتين، قال: ففعلت فبرئت.

وعن علي بن يقطين، قال: سمعت أبا الحسن عليه السلام يقول: من أخذ سكَرتين عند النوم كان شفاء من كل داء إلا السام.

عن أبي الحسن عليه السلام قال: لو أنَ رجلاً عنده ألف درهم اشترى به سكَراً لم يكن مسرفاً.

وعنه عليه السلام أيضاً قال: يأخذ للحمّى وزن عشر دراهم سكّراً بماء بارد على الريق[3].

(١) قاموس الغذاء: ٢٨٢.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ٢٩٩، عن المحاسن: ٥٠١.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ٣٠٠، عن مكارم الأخلاق: ١٩١.

روي عن الحسن بن عليّ بن النعمان قال: شكوت إلى أبي عبد الله عليه السلام الوجع؟ فقال: إذا أويت إلى فراشك فكل سكّرتين. قال: ففعلت، فبرئت، وأخبرت به بعض المتطببين وكان أفره أهل بلادنا، فقال: من أين عرف أبو عبد الله هذا؟ هذا من مخزون علمنا، أما أنّه صاحب كتب ينبغي أن يكون أصابه في بعض كتبه[1].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: الفراهة: الحذاقة.

○ أضرار السكر الصناعي:

هذا رأي الطب الحديث إجمالاً أي كمادّة طبيعية موجودة في الفواكه وفي بعض الخضراوات وغيرها، وليس كمادة قائمة بذاتها دخلت عليها أعمال تنقية وتصفية وجردتها من العناصر الكثيرة المفيدة، ثم جاءت الصناعة، فأدخلت عليها من أساليب التجميل والتحسين وأساليب الاغراء ما جعلها محبوبة الصغير والكبير. والمادة المطلوبة والمرغوبة التي تجذب الإنسان إلى تناول مقدار يومي منها أكثر مما تتطلبه مصلحة جسمه وسلامة أعضائه، فتحولت النتيجة إلى عكس الغاية من وجود السكّر والفائدة من استعماله.

إنَ الافراط الفظيع في تناول (السكر الصناعي) قد لفت أنظار الكثيرين من الأطباء وعلماء التغذية إلى إجراء أبحاث واسعة دقيقة في هذا الموضوع وظهرت لبعضهم مساويء فظيعة نتجت عن تناول (السكر الصناعي والمواد المصنوعة به) بافراط وشراهة فأخذوا يشنّون حملات واسعة على السكّر في الكتب والصحف والاذاعات والمحاضرات يظهرون فيها الخطر الداهم

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ٣٠٠، عن الكافي: ٦ / ٣٣٣.

ويحذرون من التمادي فيه، ونورد ـ على سبيل المثال ـ بعض الأقوال التي أذيعت عن أضرار السكر:

يقول الدكتور «غاستون دورفيل»: إن السكر هو أحد الأغذية المهلكة لأجسادنا، وقد لوحظ أن كثيراً من أحوال الأرق لا سبب لها سوى الافراط في تناول السكر، وذلك لأن السكر أقوى الأغذية الاحتراقية، وهو يعطي ميلاً شديداً للعمل، فكيف يمكن النوم مع هذا الميل؟!.

إن السكر الصناعي علاج كالعلاجات يضر وينفع، فهو نافع لذوي الأعمال الجسدية كالزارع والصانع وضار لذوي الحياة الجلوسيّة كالمؤلفين والسياسيين، فلا يجوز لهم أن يتناولوا منه أكثر من قطعتين في اليوم.

ـ وقال باحث آخر: لقد أعطي السكر وحده لكلاب، فحصلت لها اضطرابات عظيمة (هزّات) وزاد بولها ونقصت قواها وتقرحت قرنيتها الشفافة ثم انثقبت وسالت أخلاط العين منها ثم ماتت بعد شهر، وهو يقتل الحيوانات ذوات الدم البارد، كالضفادع ونحوها ـ ولو بالوضع ـ من الظاهر[1].

○ السكر مصيبة كبرى:

وكتب عنه الطبيب الفرنسي «هنري بيرتريه» مقالاً هاماً في مجلة «صحتك» الفرنسية قال فيه: إن السكر «الصناعي» هو إحدى المصائب الكبرى التي جاءتنا بها المدينة الحديثة لتبعدنا عن الطبيعة ومنتوجاتها.

وإذا كان تجار السكاكر قد تمكنوا بفضل تفننهم في صنع السكاكر واغراء الناس ـ وخاصة الأطفال ـ بالاقبال عليها فكم يجدر بالأطباء أن يقفوا أمام هذا

---

(١) قاموس الغذاء: ٢٨٢.

الخطر المحدق بصحة الشعب ـ على اختلاف طبقاته ـ من جراء اندفاعه الأعمى في تناول السكر أكثر من أي مادة غذائية أخرى. لقد تأكدنا طبياً أن للسكر الصناعي أسوأ التأثير في الجسم البشري، فهو يحدث لمتناوليه بكثرة:

١ ـ تورّماً مصحوباً باضطرابات هضمية.

١ ـ تورّماً مصحوباً باضطرابات هضمية.

٢ ـ هزالاً للأطفال وأحياناً أكزيما.

٣ ـ تسوساً في الأسنان (ويلاحظ ذلك خاصة لدى عمال السكاكر والمربيات).

٤ ـ مرض السكر.

٥ ـ تخميرات كحولية في الأمعاء.

٦ ـ اضطرابات في الكبد.

٧ ـ متاعب واضحة للقلب والكُلى والبنكرياس.

ومع ذلك كله فهل نستطيع الامتناع عن تناول السكّر الصناعي؟ ونفرض على أنفسنا نظاماً قاسياً ضده؟.

كلا إن هذا ليس بالإمكان، ولا يكفي الامتناع عن السكر للحصول على الصحة، لأن هناك من المواد ـ التي لا نمتنع عنها ـ مفعولاً يشبه من بعض النواحي مفعول السكَر. وعلى هذا فإن الطريقة الصحيّة الصحيحة هي الاكتفاء بأقل قدر ممكن من السكر والمواد التي تصنع منه، والاستعاضة عنه بالسكر الطبيعي الذي يحصل عليه الجسم من الفواكه، وبذلك نجنّب أنفسنا وأطفالنا أكبر قدر ممكن من أضرار السكر[1].

---

(١) قاموس الغذاء: ٢٨٣.

○ شرّ السكريات:

ويقول الباحث الانكليزي الشهير الدكتور «دوني بوركيت»: لقد لاحظنا زيادة عدد الاصابات بسرطان المعي المستقيم في البلدان الغربية، وتبين لنا أن السبب هو تناول الأغذية الغنية بهيدرات الكربون وفي مقدمتها: السكَر الأبيض والدقيق الأبيض. وفي الولايات المتحدة زادت هذه الحالات بنسبة ٢٥٪ بين سنة ١٩٠٩ وسنة ١٩٦٩ م للسبب نفسه، وكذلك الحال في اليابان، بينما الحالة تختلف في المناطق الافريقية التي تأكل هذه المواد بحالتها الطبيعية.

ونورد ـ أخيراً ـ بعض ما يردده المختص العالمي في الغذاء، وأستاذ التغذية في جامعة لندن الدكتور «جون يودكن» حامل لواء الحملة العنيفة اليوم على السكر: «إن الشر كلَ الشر يتأتى من السكريات» وينعت السكر «بالقاتل الحلو الأبيض» ويتمنى لو يستطيع منع بيع السكر ومشتقاته لينقذ البشرية من أخطر الأمراض وفي طليعتها: مرض القلب، ويقول إن الافراط في تناول السكريات يؤدي إلى تشحّم الكبد وتضخّم الكليتين والموت المبكّر.

ويؤكد ـ هو وأتباعه ـ وجود علاقة بين السكّريات وبعض أنواع السرطان (سرطان الثدي والدّم والشّرج، وبين السكر والنقرس وداء المفاصل وتسويس الأسنان وبعض الأمراض الجلدية والعينية) [1].

○ رأي جماعة «الطب الطبيعي»:

إننا نحصل على السكر ـ في حالته الطبيعية ـ من الفواكه والعسل ونحصل على السكّر المركّز ـ من الشمندر وقصب السكّر والحليب والنشا وغيرها.

---

(١) قاموس الغذاء: ٢٨٤.

والغاية من تناول السكّر في غذائنا: هو الحصول على مادة حيوية بانية ومنشّطة لعضلات جسمنا والفارق بين نوعي السكر هو أنّ السكّر الطبيعي يتمثّل في جسمنا بوساطة أجهزة الجسم نفسه، ويهضم بسرعة ويحقق الغاية المرجوة منه بلا تعب ولا أذى، بينما «السكّر المركّز» يدخل الجسم، فيرهق أجهزته ليتحوّل إلى مادة تستفيد منها الخلايا المحتاجة إليه.

السكر الأول يفيد ولا يرهق ولا يؤذي، والسكر الثاني يفيد ولكنه يرهق الكبد والبنكرياس، ويهيّج أغشية المعدة والجهاز العصبي، ويزيد في اضطرابها ويسبّب الأرق، ويزيد ضربات القلب، ويزيل سنخ «رباط» الأسنان ويعدّها للنخر والحفر، ويسبّب النفخة في الأمعاء و الإمساك.

هذه هي الفوارق بين نوعي السكّر ولو أن السكّر المركز يؤخذ بتعقّل وينأى به الناس عن الافراط لكانت فيه بعض مزايا السكر الطبيعي ولكن سهولة الحصول عليه. واغراءات صنعه وأنواعها جعلت الإنسان يتناوله بشراهة ولا يستطيع كبح جماح رغبته فيه، وهذا ما حمل أنصار السكر الطبيعي على شن حملاتهم على «السكر المركّز المصنوع» ليحملوا الناس على الاقتصاد في تناوله واستبداله بالسكر الطبيعي ولا يدري أحد لمن تكون الغلبة[1].

○ كيف نتناول السكر:

ومّما يذكر أن جماعة «الطب الطبيعي» ينشطون ويكثرون اليوم، وهؤلاء معتدلون في نشر آرائهم متسامحون في بعض الحالات: منها مسألة السكر ـ مثلاً ـ

(١) قاموس الغذاء: ٢٨٥.

فهم يقولون: إذا كان لابد من تناول السكر الصناعي ـ فلا تقضموه أبداً ولا تلتهموه بشراهة وإنّما أذيبوه بالماء في مشروباتكم واخلطوه مع طعامكم بالحليب أو الطحين وغيره فهذا يخفف تركيزه ويسهل هضمه وينصحون بغسل الفم جيّداً بعد تناول كل مادة فيها سكر، ولا يسمح للطفل بالنوم وقطعة من السكر ومصنوعاته في فمه.

ويقولون: ليس من فارق كبير ـ من الوجهة الغذائية ـ بين السكر الأبيض والأسمر، وإنّما الأسمر أسرع هضماً وأكثر تليينًا للمعدة، ويقولون: إن متوسط ما يحتاج إليه جسم الإنسان البالغ السليم من السكر يومياً يتراوح بين ٥٠ ـ ٦٠ غراماً يجمعها من كل المواد التي يأكلها (كالخبز، والفواكه، والخضراوات، والمشروبات وغيرها).

والطفل ترتفع حاجته من السكر إلى ١٠٠ غرام يومياً، وما زاد عن هذه النسب يكون فيه الضرر بل ـ في كثير من الحالات ـ الخطر ـ وخلاصة ما يقال في هذا الصدد: إن السكر مادة غذائية جيدة ولا يستغنى عنها ولكن يجب ألا نسيء استعمالها[1].

---

(١) قاموس الغذاء: ٢٨٥.

بابـ الخل

الخل: le Cinaigre (The Vinegar)

وهو تابل مائع ذو طعم نافذ، يحصل من تحويل الغول (الكحول) إلى «حامض خلي» بتأثير خميرة تسمى «ميكودرما آستي» أو «زهر الخل». ويقال: إنّ خلّ التفاح أحسن أنواع الخل، وأن خل الغول هو أكثر الخلول إثارة للمعدة، وخلّ الحليب ـ وهو لايستعمل إلا نادراً مع الأسف ـ يتولد من تخمر مصل اللبن ويعتبر جيداً جداً لتنظيم عمل الأمعاء. والخل يصنع أيضاً من عصير العنب والبرتقال والشمندر والبطيخ والكُمّثْرى وقصب السّكَر والتوت والتفاح وعسل النحل، كما يصنع من القمح والشعير والذرة والبطاطا ـ بعد تحويل النشا إلى سكر بوساطة خميرة خاصة تُسمّى «خميرة الدياستيز» وتمكّن العلماء من صنع خل بالطرق الكيماوية.

أهم المواد التي يتركب منها الخل: الماء، حامض الخَلّيْك، ومن مواد صلبة وطيّارة وعضوية ومواد أخرى تعطيه الطعم والرائحة.

إنّ حموضة الخل تظهر نكهة بعض الأغذية وتجعلها أشد قبولاً ومذاقاً وتساعد على هضمها، كما أن إعداد مرقة من الخل والزيت والملح يفتح الشهية أكثر.

ولكن تناول الخل بكثرة يهيج غشاء المعدة ويزيد حموضتها والافراط في تناول سلطات الخل، يسبب آلاماً في المعدة، وتخمرات في الأمعاء، وعسر

هضم، ومغصاً، وقروحات تحتّم الامتناع عن تناول الخل والمواد المملحة والاستعاضة عنها بعصير الليمون الحامض[١].

○ الخل في الطب القديم:

عرف العرب الخل - مثل غيرهم من الشعوب - منذ زمن بعيد وقد وصفوه وذكروه في أقوالهم من نثر وشعر. وسأل الرسول صلى الله عليه وآله أهله الإدام؟ فقالوا: ما عندنا إلاّ خلٍّ. فدعا به وجعل يأكل ويقول: نعم الإدام الخل[٢].

جاء عن أبي عبد الله عليه السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: نعم الأدام الخلّ: لا يقفر بيت فيه خلّ[٣].

جاء عن ابن سنان، عن أبي عبد الله عليه السلام قال: دخل رسول الله صلى الله عليه وآله على أم سلمى فقرّبت إليه كسراً، فقال: هل عندكم إدام؟ قالت: يا رسول الله ما عندي إلا خلٍّ، فقال: نعم الادام الخلُّ ما أقفر بيت فيه الخل[٤].

بالإسناد عن أبي الزبير، عن جابر بن عبد الله، قال: ائتدموا بالخلّ، فنعم الإدام الخلّ[٥].

روي عن جابر بن عبد الله، قال: دخل عليّ رسول الله صلى الله عليه وآله فقرّبت إليه خبزاً وخلاً، قال: كلْ وقال: نعَم الإدام الخلّ[٦].

---

(١) قاموس الغذاء: ٢٠٨.

(٢) قاموس الغذاء: ٢٠٨.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ٣٠١، عن المحاسن: ٤٨٦.

(٤) المصدر نفسه.

(٥) المصدر نفسه.

(٦) المصدر نفسه.

بيان: قال المجلسي ﵀: في النهاية: فيه: «نعم الادام الخـلُ» الادام بالكسر والأدام بالضم، ما يؤكـل مع الخبز أي شيء كان، ومنه الحديث: سيّد إدام أهل الدنيا والآخرة اللحم، جعل اللحم أدماً. وبعـض الفقهاء لا يجعله أدماً، ويقول: لو حلف أن لا يأتدم، ثمّ أكل لحماً لم يحنث(١).

جاء عن أبي عبد الله ﵇ قال: ما أقفر بيت فيه خل. وبإسـناده، قـال: ما أقفر من إدام، بيت فيه الخل(٢).

جاء عن السيّاري، عـن أبـي الحسـن الأول ﵇ قـال: ملـك ينـادي في السماء: «اللهـم بـارك في الخلاّلين والمتخلّلين». والخلّ بمنزلة الرجل الصالح يدعو لأهـل البيت بالبركة، فقلت: جعلت فداك وما الخلاّلون والمتخلّلون؟ قال: الذين في بيوتهم الخلّ والذين يتخلّلون، فإنّ الخلال نزل به جبرائيل مع اليمين والشهادة من السماء(٣).

جاء عن الصادق ﵇ قال: نعم الإدام الخلُ، اللهمّ بارك في الخل، فإنّه إدام الأنبياء(٤).

وجاء عن أبي عبد الله ﵇ قال: كان أحب الصباغ إلى رسول الله ﷺ الخلُ، وأحبُ البقول إليه الحوك، يعني البادروج(٥).

بيان: قال المجلسي ﵀: قال في المصباح المنير: الصباغ جمع صبغ نحو بئر وبئار. والصبغ أيضاً ما يصبغ به الخبز في الأكل، ويختص بكـل إدام مـايع كالخلّ ونحوه، وفي التنزيل ﴿وصبغ للآكلين﴾ وقال الفارابي: واصطبغ بالخل

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ٣٠٢.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ٣٠٢، عن المحاسن: ٤٨٦.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ٣٠٣، عن مستطرفات السرائر: ٤٧٦.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣ / ٣٠٣، عن مكارم الأخلاق: ٢١٧.

(٥) بحار الأنوار: ٦٣ / ٣٠٤ / ح١٨، عن كتاب الغايات.

وغيره، وقال بعضهم: واصطبغ من الخل وهو فعل لا يتعدى إلى مفعول صريح فلا يقال: اصطبغ الخبز بخل، وأما الحرف فهو لبيان النوع الذي يصطبغ به، كما يقال: اكتحلت بالأثمد ومن الأثمد(١).

وفي حديث عن النبي صلى الله عليه وآله أنه قال: نعمَ الإدام الخلّ، ونعم الإدام الزيت، وهو طيب الأنبياء وإدامهم، وهو مبارك، وما افتقر بيت من ادام فيه خل(٢).

جاء عن جعفر بن محمد عليه السلام أنه قدّم إلى بعض أصحابه خلاً وزيتاً ولحماً بارداً، فأكل معه الرجل، فجعل عليه السلام ينتف اللّحم ويغمسه في الخلّ والزيت، ويأكله فقال الرجل: جعلت فداك هلاّ كان اللّحم؟ فقال عليه السلام: هذا طعامنا وطعام الأنبياء(٣).

جاء عن الرضا، عن آبائه عليهم السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: نعمَ الإدام الخلّ: و لا يفتقر أهل بيت عندهم الخلّ(٤).

وبتلك الأسانيد عن علي عليه السلام قال: كلوا خلّ الخمر، فإنّه يقتل الديدان في البطن(٥).

جاء عن الحسن العقيلي، رفعه، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: نعم الإدام الخلّ، وكفى بالمرء سرفاً أن يسخط ما قرّب إليه(٦).

عن بعض من رواه، قال: قال أبو عبد الله عليه السلام: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: إنّ الله وملائكته يصلّون على خوان عليه خلّ وملح(٧).

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ٣٠٤.
(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ٣٠٤، عن دعايم الإسلام.
(٣) المصدر نفسه.
(٤) بحار الأنوار: ٦٣ / ٣٠٥، عن عيون الأخبار: ٢ / ٣٤.
(٥) المصدر نفسه.
(٦) بحار الأنوار: ٦٣ / ٣٠٦، عن المحاسن: ٤٤١.
(٧) بحار الأنوار: ٦٣ / ٣٠٣، عن المحاسن: ٤٨٧.

بيان: قال المجلسي ﵀: في القاموس: الخوان[1] ككتاب ما يؤكل عليه الطعام كالاخوان.

وعن بزيع بن عمرو بن بزيع، قال: دخلت على أبي جعفر ﵇ وهو يأكل خلاً وزيتاً في قصعة سوداء مكتوب في وسطها «قل هو الله أحد» فقال: يا بزيع ادن، فدنوت وأكلت معه ثمّ حسا من الماء ثلاث حسوات حين لم يبق من الحبة شيء، ثم ناولني، فحسوت البقية.

وقال الصادق ﵇: الخلُ والزيت من طعام المرسلين[2].

وتحدث الأطباء العرب القدماء عن الخل، فعدّدوا منافعه ومضارَه، وقالوا:

ـ قال ابن القيم في الطب النبوي: الخل مركب من الحرارة والبرودة وهي أغلب عليه، وهو يابس في الثالثة، قوي التجفيف يمنع من انصباب المواد ويلطَف الطبيعة.

وقال: خلّ الخمر ينفع المعدة الملتهبة ويقمع الصفراء، ويدفع ضرر الأدوية القتالة، ويحلّل اللبن والدم إذا جمدا في الجوف، وينفع الطحال، ويدبغ المعدة، ويعقل البطن، ويقطع العطش، ويمنع الورم حيث يريد أن يحدث، ويعين على الهضم، ويضاد البلغم، ويلطف الأغذية الغليظة ويرقّ الدم.

وإذا شرب بالملح نفع من أكل الفطر القتال، وإذا احتُسي قطع العلق المتعلق بأصل الحنك، وإذا تمضمض به مسخناً نفع من وجع الأسنان وقوّى اللثة.

---

(١) والخوان كغراب وكتاب: ما يؤكل عليه الطعام كالاخوان وفي الحديث «حتى أن أهل الاخوان ليجتمعون» كذا ذكره الفيروز آبادي. أقول: وهو معرب خوان بالفارسية يكتب بالواو المعدولة ويقرأ خان بالألف.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ٣٠٤، عن دعوات الراوندي.

وهو نافع للداحس إذا طلي به والتنمّل والأورام الحارة وحرق النار وهو مشهٍ للأكل مطيب للمعدة صالح للشباب، وفي الصيف لسكان البلاد الحارة[١].

جاء عن سدير، عن أبي عبد الله عليه السلام قال: ذكر عنده خل الخمر، فقال: يقتل دواب البطن ويشد الفم، ورواه محمّد بن علي، عن يونس ابن يعقوب، عن سدير[٢].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: كأن المراد بشدِّ الفم: شدُّ اللثة.

وقد نقل عن سفيان بن السمط، قال: قال أبو عبد الله عليه السلام: عليك بخل خمر، فاغتمس فيه، فإنّه لا يبقى في جوفك دابة إلاّ قتلها[٣].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: الاغتماس: الارتماس، وكأنّه هنا كناية عن كثرة الشرب أو المعنى غمس اللقمة فيه عند الائتدام به[٤].

جاء عن الصادق عليه السلام قال: عليك بخل الخمر، فإنّه لا يبقى في جوفك دابة إلاّ قتلها[٥].

وعن علي عليه السلام قال: كلوا خل الخمر، فإنّه يقتل الديدان في البطن[٦].

وقد نقل عن سماعة، قال: قال أبو عبد الله عليه السلام: خلُّ الخمر يشدّ اللثة، ويقتل دواب البطن، ويشدّ العقل[٧].

---

(١) طب الإمام علي عليه السلام: ٣٢٣. وفي قاموس الغذاء: ٢٠٩.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ٣٠٢، عن المحاسن: ٤٨٧.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ٣٠٢، عن المحاسن: ٤٨٧.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣ / ٣٠٢.

(٥) بحار الأنوار: ٦٣ / ٣٠٣، عن مكارم الأخلاق: ٢١٧.

(٦) بحار الأنوار: ٦٣ / ٣٠٥، عن عيون الأخبار: ٢ / ٣٤.

(٧) بحار الأنوار: ٦٣ / ٣٠٢، عن المحاسن: ٤٨٧.

وفي رواية قال الصادق عليه السلام: نعمَ الإدام الخل، يكسر المرّة، ويحيي القلب، ويشدُ اللثة، ويقتل دواب البطن وقال: الاصطباغ بالخلِّ يذهب بشهوة الزنا[١].

وإذا وضعت على الرأس صوفة مبلولة بالخل، نفعت من صداع حر الشمس وبخاره الساخن ينفع عسر السمع، ودوي الأذن وطنينها، وإذا وضع بصوفة على الجراحات منع تورّمها.

والإكثار منه يضعف الأعصاب والبصر، ويصفِّر اللون، ويضعف القوة الجنسية، ويضر أصحاب الطبائع السوداوية والأمزجة الباردة، وإذا استعمل مع العسل فيما يسمى «السكنجين» أفاد في تسكين العطش، وتقوية المعدة، ومقاومة حرقة البول، وسوء الهضم، وضعف الكُلى[٢].

○ الخل في الطب الحديث:

ووصف في الطب الحديث بأنه مرِّطب، ومنعش ومدر للعرق والبول، ومنبه للمعدة ومحلل للألياف الخشنة من اللحم والخضراوات[٣].

بالإسناد، عن علي بن جعفر، عن أخيه موسى عليه السلام قال: سألته عن أكل الثوم والبصل بالخلِّ، قال: لا بأس[٤].

وقد أثنى الطبيب الشهير الدكتور: «جارفيز» في كتابه القيم «طب الشعوب» على خل التفاح ـ خاصة ـ فقال: إنه إذا شرب مع الماء كان أحسن

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ٣٠٤، عن دعوات الراوندي.

(٢) قاموس الغذاء: ٢٠٩.

(٣) قاموس الغذاء: ٢٠٩.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣/ ٣٠٥، عن قرب الإسناد: ١٥٤.

علاج للبرد وهو يسمن ويفيد ضد القَشَف و القُوبَاء، وتناوله مع البيض يحسِّن البشرة، ونصح لزبائنه وأصدقائه أن يتناولوا صباح كل يوم ـ على الريق ـ كأساً من الماء فيه ملعقة صغيرة من الخل والعسل، فإنهم يطهرون جهازهم الهضمي من كل سوء ويحصلون على عناصر مفيدة ومغذية مطهرة.

وذكر في كتابه: أن شرب الماء مع الخل أحسن علاج للبرد والجروح وشاهد بنفسه أطفال الفلاحين الذين يشربون الماء مع الخل، كانت أجسامهم قوية وصحتهم جيدة، حتى الأبقار التي تشرب ماء فيه خل تصبح سمينة وسليمة، وصغار الدجاج يصبح لحمها طرياً وعضلاتها لينة، وبعضه يطول فراؤها ويصبح ناعماً.

وغالب الأطباء والباحثين المحدثين متفقون على أن تناول مقدار قليل من الخل يفيد، والإكثار منه يضر ويستثنى من ذلك خلّ التفاح ويستعمل الخل في الطب لتحضير الخل العطر النافع في الصداع والدوار والمناعة من الأوبئة كما يستعمل من الظاهر محلولاً في الماء مكمّدات مضادة للحمى.

ويغش الخل بإضافة الماء إليه أو إضافة أحماض أخرى ـ غير حامض الخليلك ـ ويجب ألاّ تقل نسبة حامض الخليك في الخل عن ستة غرامات في كل مئة سنتمتر مكعّب وألاّ تزيد على ثمانية غرامات[1].

○ فوائد خلّ التفاح:

إنّ خلّ التفاح له أهمية كبرى في جعل خلايا الجسم بحالة جيدة وفي تعزيز مقاومة الجسم للكثير من المساوئ التي تهدده، وذلك أن تركيب هذا الخل

---

(١) قاموس الغذاء: ٢٠٩.

غني بالعناصر التي يحتاج إليها الجسم لتأمين التوازن بين خلاياها، وفي طليعة هذه العناصر: الفوسفور والحديد والكلور والصوديوم والكالسيوم والمنغنيز والسليكوم والفلور[١].

جاء عن سليمان بن خالد، عن أبي عبد الله عليه السلام قال: الخلُّ يشدّ العقل[٢].

جاء عن إسماعيل بن جابر، عن أبي عبد الله عليه السلام قال: إنّا لنبدأ عندنا بالخل كما تبدؤن بالملح عندكم، وإنّ الخلّ ليشدّ العقل[٣].

روي عن رفاعة، قال: سمعت أبا عبد الله عليه السلام يقول: الخلُّ ينير القلب[٤].

روي عن محمّد بن علي، أنّ رجلاً كان عند أبي الحسن الرضا عليه السلام بخراسان، فقدّمت إليه مائدة عليها خلّ وملح، فافتتح بالخل، فقال الرجل: جعلت فداك إنكم أمرتمونا أن نفتتح بالملح فقال: هذا مثل هذا، يعني الخلَّ. وإنّ الخلّ يشدُّ الذهن ويزيد في العقل[٥].

جاء عن الصادق عليه السلام قال: إنّا نبدأ بالخل عندنا كما تبتدؤن بالملح عندكم، فإنّ الخلّ يشدُّ العقل[٦].

ـ وعن جعفر بن محمّد عليه السلام أنّه قال: الخل يسكّن المرار ويحيي القلوب.

وعن الصادق عليه السلام قال: نعم الادام الخل: يكسر المرار ويحيي القلب.

---

(١) قاموس الغذاء: ٢١٠.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ٣٠١، عن المحاسن: ٤٨٥.

(٣) بحار الأنوار:٦٣/ ٣٠١، عن المحاسن: ٤٨٥.

(٤) بحار الأنوار:٦٣/٣٠٢، عن المحاسن: ٤٨٧.

(٥) بحار الأنوار: ٦٣/٣٠٣، عن المحاسن: ٤٨٧.

(٦) بحار الأنوار: ٦٣/٣٠٣، عن مكارم الأخلاق: ٢١٧.

وعن أنس، قال النبي صلى الله عليه وآله: من أكل الخلّ قام على رأسه ملك يستغفر له حتى يفرغ[1].

جاء عن أبي عبد الله، عن آبائه عليهم السلام قال: قال أمير المؤمنين عليه السلام: نعم الإدام الخلّ: يكسر المرّة ويحيي القلب[2].

ـ فإذا أردت الإستفادة من «خل التفاح» استمع إلى نصائح «الطب الطبيعي» التي نعدد لك بعضها لشفاء الأمراض والعلل التي تعرض لك[3]:

○ أمراض تعالج بالخلّ:

ـ الخُنّاق «الذبحة الصدرية»: تصنع غرغرة من /٧٠/ غرام من خل التفاح، تخلط بكأس ماء فاتر، وتجري الغرغرة ببطء شديد عدّة مرات، ويشرب الباقي في الكأس ببطء أيضاً، وتعاد العملية مرتين على الأقل ـ في النهار ـ وإذا كان الحلقوم حساساً، فيوضع من الخل /٣٥/غ فقط في كأس الماء.

ولأجل الأطفال من سن خمس سنوات توضع /٢٠/غ من الخل في /١٠٠/غ من الماء ويضاف إليها /٢٠/غ من العسل وتجري الغرغرة مرات ببطء شديد.

ـ قلق نفسي: تمزج ٤٠ غراماً من خل التفاح بنقيع الزعرور (المسحوق) ونصف كأس ماء ويشرب على الريق صباحاً لمدة ثلاثة أسابيع من كل شهر.

---

(١) بحار الأنوار: ٣٠٣/٦٣ عن مكارم الأخلاق: ٢١٧.

(٢) بحار الأنوار: ٣٠٥/٦٣، عن الخصال: ٦٣٦.

(٣) قاموس الغذاء: ٢١٠.

ـ الربو: يفرك الزور بخل التفاح لوحده، وإذا كان الجلد حساساً يخلط الخل بمقداره من نقيع أزهار اللاوندا، ويمكن أيضاً لفُّ القدمين والساقين بقماش مبلل بهذا المزيج.

ـ الحروق: لتجنّب حدوث فقاعات الحرق وآثارها، يدهن مكان الحرق بسرعة بخل التفاح، ويفعل ذلك أيضاً للحروق الشمسية.

ـ نخر الأسنان: لتخفيف آلامها وريثما يراجع الطبيب يغسل الفم بمزيج ساخن من خل التفاح ٦٠غ، منقوع زهر الخطمية ١٥٠، كبش قرنفل ٩ (مسحوق) يكرر الغسل مرات.

ولتقوية اللثة وتطهير الفم تجري مضمضة بمزيج من: خل التفاح ٣٥غ، ملح (بحري) ٣٥، ماء ١٠٠غ، ثمّ مضمضة بعدها بالمزيج الأول.

ـ مغص معدوي: توضع كمادة على مكان الألم مبللة بالماء وخل التفاح ويمكن استبدال الماء بمغلي المَلّيسا.

ـ سوء الهضم: عقب أكلة ثقيلة يشرب كوب ماء ساخن فيه مقدار ملعقة صغيرة من خل التفاح.

ـ خلع ألام عضلية: يدلك السطح الموجع بمزيج من: صفار بيضة وملعقة صغيرة من روح صمغ البطم وملعقة كبيرة من خل التفاح ومثلها من مغلي السعتر، وهذا التركيب يستعمل أيضاً للآلام العضلية الناتجة عن البرد أو عن جهد عضلي غير معتاد.

ـ سرعة التأثر بالبرد: تعالج بالاستحمام مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع في مغطس حار، يضاف إليه ليتر من خل التفاح، وكيلو من الملح البحري، ثم يعقبه رشاش (دوش) بارد قصير جداً، وبعده دلك كامل للجسم بخل التفاح وفي نهاية عدة أيام يحصل الشفاء من سرعة التأثر بالبرد.

ـ أرق: يشرب بعد ساعة ونصف من الطعام المزيج التالي: نصف ملعقة صغيرة من خل التفاح، ملعقتان صغيرتان من العسل، ماء أو سائل آخر.

ـ آلام الرأس: توضع على الجبين كمّادة سميكة مبلّلة بمزيج ثلثه من خل التفاح والثلثان من الماء وترفع قبل أن تبرد ويمكن وضع كمادة أخرى على القَذَال (النقرة).

ـ القيء: يؤخذ منذ ظواهره الأولى مزيج من: ملعقة صغيرة من خل التفاح، وربع قدح من الماء الساخن، وإذا استمر القيء وتفاقم، يشرب صباحاً وقبل النوم مزيج من ملعقة صغيرة من خل التفاح، ونصف قدح من الماء المعدني، وتؤكل بعده قطعة بسكويت جاف، وإذا كان القيء يحدث بعد الأكل، فيشرب مزيج من ملعقة صغيرة من خل التفاح مع نصف قدح من نقيع المَلّيسا.

ـ لدغ الحشرات: احتياطاً من المفيد دلك الأجزاء المكشوفة من الجسم بغسول مركب من: ثلاثة أرباع من خل التفاح وربع من خلاصة مغلي السعتر وتوضع على مكان اللدغ ـ بسرعة تامة ـ كمادة مبللة بخل التفاح وتبل عدة مرات بالخل لئلا يفقد مفعوله بالتبخر.

ـ الجرح: ينظف الجرح بغسول مركب من أجزاء متساوية من خل التفاح ونقيع البيلسان، ثم يغطى بكمادة مبللة بالخل وحده.

ـ السعال: يصنع مزيج من: خل التفاح والعسل والغليسيرين، ويخض جيداً حتى يصبح بشكل شراب يؤخذ خلال ٢٤ ساعة. وإذا كان السعال شديداً جداً، تؤخذ ملعقة صغيرة بعد كل ساعتين، وفي حالة نوبات يؤخذ مرة أو مرتين في الليل، ويمكن للأولاد تناول هذا الشراب بكمية قليلة. ففي كل ثلاث ساعات: ربع ملعقة صغيرة.

وهذا الشراب مفيد في حالات التهاب قصبة الرئة، والسعال الديكي، فهو يهدئ النوبات.

- طفح جلدي: منذ ظهور علاماته الأولى، يشرب في كل ثلاث ساعات ملعقة صغيرة من خل التفاح في ربع قدح ماء معدني (مثل ماء ايفيان أو فولفيك) ويخفف هذا المقدار للطفل أو ترطب الأجزاء المصابة بغسول من مغلي القَرِيص الطري أو اليابس (كمية في ليتر ماء) وحين يتبخر الماء بالغلي يعوض عنه بثلاثة أقداح من خل التفاح، ويترك حتى يبرد، فيستعمل لترطيب الأجزاء المصابة وليس لذلك عدد محدد.

- الدوالي: تدلك السيقان - من تحت إلى فوق - بغسول مركّب من مغلي أوراق العنب الأحمر (ليتر من الأوراق) وخل التفاح (بنسبة ربع من الخل وثلاثة أرباع من مغلي ورق العنب) ويجري الدلك صباحاً ومساء مع تناول ملعقة صغيرة من خل التفاح في نصف قدح ماء[1].

○ وصفات للجميع:

- مزيج فاتح للشهية: ليتر ماء معدني «غير غازي» ملعقة كبيرة من الكينا، ملعقة صغيرة من القرفة، ١٢٥ غراماً من عسل السعتر أو اللاوندا، ٥٠ غراماً من خلّ التفاح. ينقع الجميع مدة أربع وعشرين ساعة، ويشرب منها قدح قبل كل وجبة طعام، وللأطفال نصف قدح.

- مزيج مقوٍّ: ربع قدح من نقيع المليسا، ربع قدح من ماء الكولونيا، ربع من خل التفاح، ربع من الماء المعدني. يمزج الجميع ويدهن بها الجسم بعد الحمّام، ويجب أن يجدد المزيج في كل عشرة أيام لئلا تضيع فوائده.

- مزيج للرياضيين: ربع قدح من مغلي السعتر، ربع من خل التفاح، ربع من اللاوندا، ربع من الماء المغلي، يخلط الجميع ويدهن به الجسم مع تمسيد

---

(١) قاموس الغذاء: ٢١٠ - ٢١٣.

خفيف، وذلك بعد أخذ الدوش، وعقب الجهود الجسمانية، وفي الفصول، وهو مفيد جداً في أيام الحر وزيادة التعرّق[١].

○ الخل في الغذاء:

هذا ويستعمل الخلّ تابلاً في كثير من المآكل، وينوب عن الليمون والسماق وعصير الرمان الحامض وغيره، في إعطاء أنواع عديدة من المآكل الطعم الحامض والنكهة الخاصة به التي تثير الشهية وتفتح القابلية، كما يدخل في صنع كثير من المآكل كمادة أساسية لا يستغنى عنها، ويشاركه في ذلك: الملح، والفلفل، وزيت الزيتون[٢].

---

(١) قاموس الغذاء: ٢١٣.

(٢) قاموس الغذاء: ٢١٤.

باب
المري والكامخ

المُرِّي

والعامة تخففه (المُري): قيل: هو خبز بخلٍ أو لحم بخل، معرّب «كامه» بالفارسية، وهو تركيب يؤتدم به وتسميه العامة «الكَامَخ» تحريف «كامه»، وعند الأطباء: من الأدوية القديمة، وأجوده المتّخذ من دقيق الشعير. ومنه ما يصنع من السمك المَلح ومن اللحوم الملحة، فيلطف الأغذية ويعطش ويسخن المعدة ويعين على الهضم. أقوى أصنافه: المُرّي النّبطي، وهو جوهر الطعام كما قال عنه «الجاحظ» في رسالته في المري، ويتخذ من الخبز المُكَرّج (العفن) والفوتنج والملح، وأجوده العتيق الأسود الطيب الطعم(١).

جاء عن أبي عبد الله عليه السلام قال: إنّ يوسف لّما أن كان في السجن شكا إلى ربّه عزّ وجلّ أكل الخبز وحده وسأل إداماً يأتدم به، وقد كان كثر عنده قطع الخبز اليابس، فأمره أن يأخذ الخبز ويجعله في إجّانه ويصب عليه الماء والملح، فصار مرياً وجعل يأتدم به عليه السلام(٢).

بيان: قال المجلسي رحمه الله: في القاموس: المرّي كدرّي إدام كالكامخ، وفي الصحاح المرّي الذي يؤتدم به كأنه منسوب إلى المرارة والعامة تخففه.

---

(١) طب الإمام علي عليه السلام.

(٢) بحار الأنوار:٣٠٦/٦٣، عن الكافي: ٦/ ٣٣٠.

ويقول المجلسي: هو الذي يسمى بالفارسية: آبكامه، قال البغدادي: هو اسم نبطيٍ، وقيل: بل عربي مشتق من معنى المرارة، وقيل: بل أصله الممري، لكن غلب استعماله بميم واحدة.

وهو حارٌ يابس ويبسه أقوى من حرّه، يكون في الثانية نحو آخرها يسهّل ويهضم ويشهي ويذهب بوخامة الأطعمة، وخصوصاً الدسمة ويلطف غلظها، يعطش ويسخن الكبد والمعدة ويجففها، والمرّي النبيطيٍ هو المعمول من الشعير وذلك بأن يخبز ويجفّف في التنّور حتى يحترق ويضاف إليه الفوذنج والملح والرازيانج ويجعل في الشمس، وليكن الفوذنج وخبز الشعير أو الحنطة متساويين، ويدقان ويعجنان في إجّانة خضراء، والملح مثل أحدهما والرازيانج وبعضهم يضيف إليه شونيزاً وبعضهم لا يجعل شيئاً من ذلك وليكن مثل نصف أحدهما ويترك الجميعِ مثل العجين في الشمس الحارّة مقدار عشرين يوماً يعجن كلّ يوم ويرشّ عليه الماء، وإذا اسودّ واستحكم مرق بالماء وصفيَ، وجعل في الشمس الحارَة أياماً يؤمن فيها عليها الفساد، ثمّ يرفع وإذا تجرّع منه يسير على الريق، قتل الديدان والحيّات، ويكتحل به عين المجدور، فيمنع خروجه، وإن كان خرج فيها شيء أذابه[1].

جاء عن المشرقيّ عن أبي الحسن عليه السلام قال: سألته عن أكل المرّي والكامخ؟ فقلت: إنّه يعمل من الحنطة والشعير فنأكله، فقال: نعم حلال ونحن نأكله[2].

توضيح: قال المجلسي رحمه الله: قال في بحر الجواهر: الكامخ معرّب كامه، والجمع كواميخ، هي صباغ يتّخذ من الفوذنج[3] واللبن والأبازير، والكواميخ

(١) بحار الأنوار: ٦٣/٣٠٦ ـ ٣٠٧

(٢) بحار الأنوار: ٦٣/٣٠٧، عن التهذيب: ٩ / ١٢٧.

(٣) معرب بوزنج واليوم يقال له: (بوجك) خضرة تعلو الخبز وأمثاله، عندما يطرح في المواضع المرطوبة، وقد عمل منه الأطباء المتأخرون دواء يسمى بنسلين.

كلّها رديّة للمعدة، معطّشة، مفسدة للدم، وقال الجوهريّ: الكامخ الذي يؤتدم به معرّب، والكمخ: السلح وقدّم إلى أعرابيّ خبز وكامخ، فلم يعرفه، فقيل له: هذا كامخ، قال: علمت أنّه كامخ أيّكم كمخ به؟ يريد: سلح، انتهى. وقال بعضهم: الكواميخ: هي صباغ يتّخذ من الفوتنج واللّبن والأبازير، والفوتنج هي خميرة الكواميخ المتّخذة من دقيق الشعير الطحين العجين المدفون في التبن أربعين يوماً فيجدّد اللبن حتى يربو، ثم يطرح فيه من الأبازير، من الانجدان والشبت أو الكبر أو ساير القبول ثم تنسب الكواميخ إلى ذلك.

ويقول المجلسي: يظهر من بعض الأخبار أنّها كانت تعمل من السمك، وكأنّها هي التي تسمى الصحناة، قال في بحر الجواهر: الصحناء بالكسر ويمدّ ويقصر: إدام يتخذ من السمك، والصحناة أخصّ منه، كذا قال الجوهري: وفي المغرب: الصحناة بالفتح والكسر الصبر، وهو بالفارسية ما هي آبه، والصحناة الشامية والمصريّة إدام يتّخذ من السمك الصغار والسماق أو الليمون أو غير ذلك من الحموضات وهو مقوٍ مبرّد للمعدة[1].

روي عن عمّار بن موسى، عن أبي عبد الله عليه السلام قال: سألته عن البيت الذي يكون فيه الخمر، هل يصلح أن يكون فيه الخلّ وماء كامخ أو زيتون؟ قال: إذا غسل فلا بأس[2].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ٣٠٧ ـ ٣٠٨.

(٢) بحار الأنوار:٦٣/٣٠٧، عن التهذيب: ٩ /١١٦.

باب الملح

المِلْحُ: Le sel (The salt)

هو مركب عديم اللون متبلور، هَشّ، قابل للذوبان، ذو مذاقٍ حرِيف، يستعمل تابلاً للطعام، ويتألف من معدن الصوديوم متّحداً مع غاز الكلور ولذا يسمى ـ عند الكيماويين ـ «كلورور الصوديوم». وهو «ملح الطعام» وهو نوعان:

١ ـ ملح بحري: يستحصل عليه من مياه البحر، توضع في أحواض واسعة تبنى على شاطئ البحر أو قربها، فيتبخر الماء بأشعة الشمس ويبقى الملح كتلاً بلورية تنقل إلى معامل خاصة تنظفها وتطحنها وتعدها للاستهلاك.

٢ ـ ملح أنْدَرَاني ـ أو ذرآني ـ: يوجد على الأرض في مناجم خاصة به متبلّوراً بصفة صخور أو كتل بلورية تقطع وتنقل أيضاً إلى معامل خاصة لتصفيتها وطحنها قبل عرضها للبيع[1].

○ الملح في اللغة العربية:

وللملح في اللغة العربية لطائف وطرائف، فهو ما يطيب به الطعام وهو يؤنث ويذكر، والتأنيث فيه أكثر. وقد مَلَح القدر مَلْحاً وأَمْلَحَها: جعل فيها

---

(١) قاموس الغذاء: ٦٨٥.

ملْحاً بقَدَر. وملّحها تمليحاً: أكثر ملحها فأفسدها. والمملوح والمليح: المملّح. والملْح والمَليح: خلاف العَذب من الماء. والجمع: ملحة، ملاح، أمْلاح، ملح .ويقال: أمواه ملْح. وماء ملْح. ولا يقال مالح إلا في لغة رديئة.

وتملّح الرجل: تَزوّدَ الملح أو تجربه. والمَلاّحَة منْبتُ الملح. والممْلَحَة: وعاء الملح.

والعرب تحلف بالملح والماء تعظيماً لهما، ويكنون بالملح عن الوفاء يقولون: فلان ملحه على ركبتيه: إذا كان قليل الوفاء.

ولفظ الملح يطلق على: العلم والعلماء، والشحم والحسْن والرَضاع، والحرْمَة والزّمام والحلْف.

يقال: فلان يحفظ حرمة الملح: الرضاع وفلان وفير الملح: أي الشحم. ويستشهد بالملح على مكافحة الفساد، فيقول الشاعر:

بالملح يدْرَكُ ما يُخْشَى تَعَفّنه — فكيف بالملح إذ حلّتْ به العفن؟

ورد ذكر الملح في القرآن الكريم في سورة «الفرقان: ٥٣» وفي سورة «فاطر: ١٢»، كما ورد في أحاديث نبوية منها[١]:

ـ الشهاب: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: سيّد إدامكم الملح، وقال عليه السلام: لا يصلح الطعام إلاّ بالملح[٢].

جاء عن أبي الحسن الأول عليه السلام قال: لم يخصب خوان لا ملح عليه، وأصح للبدن أن يبدأ به في الطعام[٣].

---

(١) قاموس الغذاء: ٢٨٥.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ٣٩٤، عن الشهاب.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ٣٩٦، عن المحاسن: ٥٩٢.

بيان: في المصباح: الخصب وزن حمل: النماء والبركة، وهو خلاف الجدب، وهو اسم من أخصب المكان بالألف، فهو مخصب. وفي لغة خصب كتعب، فهو خصيب. وأخصب الله الموضع: إذا أنبت فيه العشب يعني الكلأ ـ انتهى.

وقوله: (أصحَ) خبر (وأن يبدأ) بتأويل المصدر مبتدأ[1].

روي عن ابن أسباط، عن إبراهيم بن أبي محمود، قال: قال لنا أبو الحسن الرضا عليه السلام أيَ الادام أجزأ؟ فقال بعضنا: اللّحم، وقال بعضنا: الزيت، وقال بعضنا: السمن، فقال: لا بل الملح، لقد خرجنا إلى نزهة لناونسي الغلمان الملح، فما انتفعنا بشيء حتى انصرفنا[2].

وفي الكافي: عن محمد بن يحيى، عن أحمد بن محمد بن عيسى، عن ابن أبي محمود: مثله[3].

إلاَ أنَ فيه (أحرى). إلى قوله (فقال عليه السلام لا بل الملح) إلى قوله: ونسي بعض الغلمان، فذبحوا لنا شاة من أسمن ما يكون فما انتفعنا.

وفي المكارم: سأل الرضا عليه السلام أصحابه، وذكر مثله، وفيه فقال: لا هو الملح[4].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: (أيْ الآدام أجزأ) في أكثر نسخ المحاسن أجزأ.

بمعنى أكفى فإنّه يمكن الاكتفاء به دون غيره كما يومي إليه التعليل المذكور في آخر الخبر. وفي بعض نسخ الكافي والمحاسن. أمرأ أي أحسن عاقبة وأكثر لذة كما يشعر به التعليل أيضاً. وفي بعض نسخ الكافي والمكارم أحرى بالحاء

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ٣٩٦.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ٣٩٩، عن المحاسن: ٥٩٢.

(٣) الكافي: ٦ / ٣٢٦.

(٤) المكارم: ٢١٧ وفيه أيَ الآدام أجود.

والراء المهملتين أي أحرى بالافتتاح به وكأن النسخة الأولى أي المعجمتين أظهرها وأحسنها، وقال في المصباح: النزهة، قال ابن السكيت في فصل ما تضعه العامة في غير موضعه: خرجنا نتنزه: إذا خرجوا إلى البساتين. وإنما التنزه التباعد من المياه والأرياف ومنه: فلان يتنزه عن الأقذار أي يباعد نفسه عنها: وقال ابن قتيبة ذهب أهل العلم في قول الناس: خرجوا يتنزهون إلى البساتين، أنه غلط، وهو عندي ليس بغلط، لأن البساتين في كل بلد إنّما تكون خارج البلد. فإذا أراد أحدٌ أن يأتيها فقد أراد البعد عن المنازل و البيوت. ثم كثر هذا حتى استعملت النزهة في الخضرو الجنان[1].

○ مقدار الملح في الأرض:

لقد ارتبط تاريخ الملح ببدء تاريخ الحياة على الكرة الأرضية، فماء البحر الذي ظهرت فيه أولى مظاهر الحياة البدائية في ـ رأي البيولوجيين ـ كان مالحاً جداً وفي الليتر الواحد منه نحو ٣٠غ من الملح وسطياً. ولو أن ملح البحار نشر على سطح الكرة الأرضية، لأوجد عليها طبقة سمكها ٣٥ متراً من الملح ويقدّر العلماء الملح المذاب في البحار بثمانية وثلاثين مليار طن. وإلى جانب ملح البحر الذي يعرف بالملح البحري توجد على سطح الكرة الأرضية طبقات كثيرة من الملح الصخري ـ ملح المناجم ـ قد تعادل ملح البحار ولعل أهم هذه الطبقات موجودة في بولونيا قرب مدينة كراكوفيا بحيث يمكن لفنانين معماريين أن ينحتوا في كثبان الملح هناك بناية ضخمة ويرتفع من هذه الكثبان غبار الملح إلى علو يبلغ نحو ٦٠/كم[2].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ٤٠٠.

(٢) قاموس الغذاء: ٦٨٦.

○ طرائف من تاريخ الملح:

ويروي التاريخ أن أولى البلدان المتحضرة منذ القدم ـ كمصر والجزيرة العربية وشواطئ البحر المتوسط ـ كانت تحصل على الملح بسهولة لوجوده فيها بكثرة وقد كتب (هومير) و(تاسيت) و(بليني) عن تاريخ الملح وأشادوا بخصائصه العلاجية، وتحدّثوا عن الحروب التي نشبت في سبيل الحصول على مصادر الملح، وذكر (بليني) فوائد الملح في معالجة لسع الثعبان والصداع والخناق والدمامل واليرقان[١].

جاء عن أبي عبد الله عليه السلام قال: لدغت رسول الله صلى الله عليه وآله عقرب، فنفضها، وقال: لعنك الله فما يسلم عنك مؤمن ولا كافر. ثمّ دعا بملح، فوضعه على موضع اللدغة، ثمّ عصره بإبهامه حتى ذاب، ثمّ قال: لو يعلم الناس ما في الملح ما احتاجوا معه إلى ترياق[٢].

بيان: قال المجلسي رحمه الله في القاموس: الدّرّاق مشددة، والدّرياق والدرياقة بكسرهما ويفتحان: الترياق والخمر. وقال: الترياق بالكسر؛ دواء مركب اخترعه (ماغنيس) وتمّمه (اندروماخس القديم) بزيادة لحم الأفاعي فيه وبها كمال الغرض، وهو مسميه بهذا لأنه نافع من لدغ الهوام السبعية، وهي باليونانية ترياء، نافع من الأدوية المشروبة السمية، وهي باليونانية قاء ممدودة، ثم خفّف وعرب، وهو طفل إلى ستة أشهر، ثم مترعرع إلى عشر سنين في البلاد الحارة، وعشرين في غيرها ثم يقف عشراً فيها، وعشرين في غيرها، ثم يموت ويصير كبعض المعاجين. انتهى.

---

(١) قاموس الغذاء: ٦٨٧.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ٣٩٥، عن المحاسن: ٥٩٠.

ويدل على أنّه نافع لدفع السموم، وأمّا على حلّه فلا، وإن كان يوهمه[1].

جاء عن أبي جعفر عليه السلام قال: لدغت رسول الله صلى الله عليه وآله عقرب وهو يصلي بالناس، فأخذ النعل، فضربها ثمّ قال بعدما انصرف: لعنك الله، فما تدعين براً ولا فاجراً إلا آذيتيه. قال: ثم دعا بملح جريش فدلك به موضع اللدغة، ثمّ قال: لو علم الناس ما في الملح ما احتاجوا معه إلى ترياق ولا إلى غيره معه[2].

بيان: يدل على امكان لدغ المؤذيات الأنبياء والأئمة عليهم السلام، وكان هذا أحد معاني بغض بعض الحيوانات لهم عليهم السلام ويدل على استحباب قتل المؤذيات، وإنه ليس فعلاً كثيراً لا يجوز فعله بالصلاة، وعلى جواز لعنها إذا كانت مؤذية، وعلى مرجوحية لعنها في الصلاة والجريش هو الذي لم ينعم دقه.

جاء عن أبي جعفر عليه السلام قال: إنّ العقرب لدغت رسول الله صلى الله عليه وآله فقال: لعنك الله، فما تبالين مؤمناً آذيت أم كافراً؟ ثم دعا بملح فدلكه. ثم قال أبو جعفر عليه السلام لو يعلم الناس ما في الملح، ما بغوا معه ترياقاً[3].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: يدل على كون العقرب مؤنثاً سماعياً، ويطلق على الذكر والأنثى، وقد يقال للأنثى: عقربة ويقال: لدغته العقرب والحية كمنع وهو ملدوغ ولديغ، ويقال: لسعته أيضاً. وأما اللذع بالذال المعجمة والعين المهملة، فتصحيف ويستعمل في ايلام الحب القلب وايلام النار الشيء وفي الكافي[4] فدلكه، فهدأت أي سكنت وبغيته أبغيه: طلبته كأبغيته[5].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ٣٩٥.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ٣٩٥، عن المحاسن: ٥٩٠.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ٣٩٦، عن المحاسن: ٥٩٢.

(٤) الكافي: ٦ / ٣٢٧.

(٥) بحار الأنوار: ٦٣/ ٣٩٦.

وفي رأي «هيرودوت»: أنّ أول بلد عرف فيه الملح هو «لوبيا» أي «ليبيا» اليوم، وكانت المنازل تبنى بصخور الملح!

ونقلت عن الملح عادات وتقاليد وأخبار طريفة، ففي القرون الوسطى كانت تعقد معاهدات واتفاقيات لاقتسام الملح، وفي الصحاري كان السكان يوَثّقون الاتفاقات بينهم بأكل قطعة من الخبز مع الملح. وفي اليونان كان تقليد يقضي بأن يقدم صاحب المنزل لضيفه ـ على عتبة داره ـ الخبز والملح رمزاً إلى صدقه وإخلاصه في استضافته. وفي فرنسة كان الملح محاطاً بكثير من الخرافات منها: أن سقوط الملح على الأرض ينذر بخلاف ينشب. والمرور بشخص دون وضع الملح أمامه على مائدة الطعام معناه دعوته إلى منازعة، وحتى اليوم ما زالت اعتقادات وخرافات عن الملح سائدة في بلاد كثيرة. ولا تفسير لها إلا أنها من آثار التقديس الماضي للملح والاهتمام بأمره[١].

○ الملح يخضع للاحتكار:

والملح ـ كمادة ثمينة ـ خضع طويلاً للاحتكار ولضرائب باهظة فرضت عليه، ففي فرنسة ـ مثلاً ـ كانت عليه ضريبة باهظة واحتكار شديد لحساب الملوك الذين كانوا يحاربون مهرّبيه من مكان إلى آخر، ولم يلغ الاحتكار إلا بعد ثورات واضطرابات دامية كان آخرها الثورة الفرنسية الكبرى التي قضت على الملك لويس السادس عشر. ولكن الضريبة على الملح عادت إلى الوجود وظلت سارية حتى سنة ١٩٤٦ ومع ذلك فإن استخراج الملح من ماء البحر ما زال ممنوعاً حتى اليوم ويعرّض المخالفون أنفسهم لدفع غرامات نقدية إذا استخرجوا الملح من ماء البحر[٢].

---

(١) قاموس الغذاء: ٦٨٧.

(٢) المصدر نفسه: ٦٨٧.

○ قيمة الملح الغذائية:

إن الملح هو مادة لا يمكن الاستغناء عنها أبداً في الحياة، فجسم الإنسان البالغ يحوي في المتوسط مئة غرام من الملح، يفقد منها كل يوم بالبول والعرق من ٢٠ ـ ٣٠ غراماً، فيحتاج إلى تعويض ما يفقده من الملح من الغذاء، ولما كان الملح يلعب دوراً أساسياً في تركيز الماء في النسج وكان الملح قد نقص من الجسم، فإن اضطرابات عديدة خطيرة تحدث ولا تزول إلا بتعويض المفقود من الملح ولذا نسمع أن سكان البلاد الاستوائية يتناولون مقداراً من الملح لتأمين الماء اللازم لدوام الحيوية في أجسامهم.

إنّ أكثر الأغذية التي نتناولها تحتوي بالطبيعة مقادير من الملح، ففي المئة غرام من اللحوم من ٠,١ ـ ٠,١٥غ من الملح، وفي البيض ٠,٣٠، وفي السمك ٠,١٥ وبعض الأغذية فقيرة بالملح، ففي ليتر الحليب نحو ١,٦غ، وفي الجبن من ١ ـ ٢غ، وفي الخبز كما في الحليب، وفي اللحوم المقددة تصل النسبة من ٢ ـ ٦غ من الملح، وعلى هذا نجد بعض الأنظمة الغذائية للنحافة تمنع تناول الأطعمة التي تحوي الملح بوفرة[1].

○ الملح ضروري:

إننا نكرر القول بأن الملح ضروري لكل شخص حي وللحيوانات أيضاً، وأنظمة الأكل بلا ملح يجب أن تحدد بمدة تقصر أو تطول فقط للمصابين بأمراض القلب والكبد والزلال وبعض البدينين، وينبغي أيضاً أن يتم ذلك برأي الطبيب وتحت إشرافه.

---

(١) قاموس الغذاء: ٦٨٨.

وفي كل الأحوال عندما تحدث كيلوات زيادة في الوزن بشكل شاذ، يجب الامتناع عن تناول الأطعمة ذات الملوحة الزائدة.

والملح النباتي الذي يستعمله الممنوعون عن تناول الملح العادي يجب أن يؤخذ باشراف الطبيب ورأيه، وبخاصة أصحاب أجهزة الهضم الضعيفة.

وللملح بعض الفوائد في صنع الطعام، فهو يثبت طعم المأكولات، ويعوض الأملاح التي تبخرت خلال الطهي، ويفيد مزيجه مع عصير الليمون لتقوية اللثة وتنظيف الأسنان، وشرب محلول ملعقة من الملح بكأس ماء تفيد في وقف النزيف الرئوي والآلام الناتجة عن البرد تخف وطأتها بوضع كيس من المطاط في ماء مملح ساخن كما أن غسل الرجلين بماء ملح يفيد في حالات التعب أو الورم أو الالتواء أو خلع العضلات، والمصابون بمرض (أديسون) ومرض (برايت) والقيء يستفيدون من تناول الأطعمة الملحة.

وفرك الجسم بملح مذاب في ماء دافئ حتى يحمر، ثم غسله بماء بارد يحفظ الجسم من الزكام وفرك فروة شعر الرأس بالملح المذوب بالماء يحفظ الشعر وينشط نموه[١].

جاء عن أبي جعفر عليه السلام قال: إنّ في الملح شفاء من سبعين نوعاً من أنواع الأوجاع، ثمّ قال: لو يعلم الناس ما في الملح ما تداووا إلاّ به[٢].

وجاء عن أبي عبد الله عليه السلام قال: قال أمير المؤمنين عليه السلام: ابدؤوا بالملح في أول طعامكم، فلو يعلم الناس ما في الملح لاختاروه على الترياق المجرّب[٣].

---

(١) قاموس الغذاء: ٦٨٨.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣/ ٣٩٤، عن المحاسن: ٥٩٠.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣/ ٣٩٦، عن المحاسن: ٥٩٣.

جاء عن فضيل الرسان، عن أبي جعفر عليه السلام قال: أوحى الله تبارك وتعالى إلى موسى بن عمران عليه السلام: مُر قومك يفتتحوا بالملح ويختتموا به، وإلاّ فلا يلوموا إلاّ أنفسهم[١].

وجاء عن أبي عبد الله عليه السلام قال: من افتتح طعاماً بالملح وختم بالملح دفع عنه سبعون داء[٢].

وعن أبي عبد الله عليه السلام قال: من ابتدأ طعامه بالملح، ذهب عنه سبعون داء، لا يعلمه إلاّ الله[٣].

جاء عن أبي عبد الله عليه السلام قال: قال علي عليه السلام: من بدأ بالملح أذهب الله عنه سبعين داء، ما يعلم العباد ما هو[٤].

روي عن ابن سنان، عن أبي عبد الله عليه السلام قال: من افتتح طعامه بالملح دفع أو رفع عنه اثنان وسبعون داء[٥].

وفي الأربعمائة، عن أبي عبد الله عليه السلام قال: قال أمير المؤمنين عليه السلام ابدؤا بالملح في أول طعامكم، فلو يعلم الناس ما في الملح، لاختاروه على الترياق المجرب، ومن ابتدأ طعامه بالملح ذهب عنه سبعون داء وما لا يعلمه إلاّ الله[٦].

في حديث قال رسول الله صلى الله عليه وآله: من بدأ بالملح أذهب الله عنه سبعين داء أقلّه الجذام[٧].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣/ ٣٩٦، عن المحاسن:٥٩٢.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣/ ٣٩٧، عن المحاسن: ٥٩٣.

(٣) المصدر نفسه.

(٤) المصدر نفسه.

(٥) المصدر نفسه.

(٦) بحار الأنوار: ٦٣/ ٣٩٧، عن الخصال: ٦٢٤.

(٧) بحار الأنوار: ٦٣/ ٣٩٧، عن عيون الأخبار: ٢ / ٤٢.

روي عن إسماعيل بن جابر، عن أبي عبد الله عليه السلام قال: إنّا لنبدأ بالخل عندنا، كما تبدؤن بالملح عندكم، وإن الخل ليشد العقل[١].

روي عنِ محمد بن علي، أنّ رجلاً كان عند أبي الحسن الرضا عليه السلام بخراسان، فقدِمت إليه مائدة عليها خلّ وملح، فافتتح بالخل، فقال الرجل: جعلت فداك إنكم أمرتمونا أن نفتتح بالملح، فقال: هذا مثل هذا، يعني الخل يشدّ الذهن، ويزيد في العقل[٢].

جاء عن أبي عبد الله عليه السلام قال: إنّا نبدأ بالملح ونختم بالخلّ[٣].

وفي حديث قال النبي صلى الله عليه وآله: إنّ الله وملائكته يصلون على خوان عليه ملح وخلّ[٤].

○ الملح في الطب القديم:

ولا يفوتنا هنا إيراد خلاصة ما قاله الطب القديم في الملح: فهو يجلو وينقي، ويحلل، ويكوي ويقلع اللحم الزائد في القروح، وإذا خلط بالزيت ومسح به أذهب الإعياء والحكة، ويعين على الاسهال والقيء، ويقلع البلغم اللزج من المعدة والصدر، ويزيل وخامة الطبيخ، ويهيج ويعين على هضم الطعام، ويمنع من سريان العفونة إلى الدم ويطرد الرياح ويحد الفؤاد ويذهب بصفرة الوجه، وإذا حُلّ بالخل وتمضمض به قطع الدم النازف من الضرس واللسان، وإذا غمست فيه صوفة ووضعت على الجراح الطرية قطع دمها،

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣/ ٣٩٨، عن المحاسن: ٤٨٥.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣/ ٣٩٨، عن المحاسن: ٤٨٧.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣/ ٣٩٩، عن مكارم الأخلاق: ١٦٤.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣/ ٣٩٩، عن دعوات الراوندي.

وإذا سخّن ووضع على الرضوض بعد دهنها بالزيت أو العسل سكن وجعها، واستعمال الملح ـ باعتدال ـ يحسن اللون ومع العسل والزيت ينضج الدمامل ضماداً[(١)].

جاء عن الرضا عليه السلام عن آبائه عليهم السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله لعلي عليه السلام: عليك بالملح، فإنّه شفاء من سبعين داء، أدناها الجذام والبرص والجنون[(٢)].

وجاء عن أبي عبد الله عليه السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله لعلي عليه السلام: يا علي افتتح بالملح واختم به، فإنّه من افتتح بالملح وختم به، عوفي من اثنين وسبعين نوعاً من أنواع البلاء، منها الجنون، والجذام، والبرص[(٣)].

جاء عن أبي عبد الله عليه السلام قال: قال النبي صلى الله عليه وآله لعلي عليه السلام: يا علي افتتح طعامك بالملح واختمه بالملح، فإنّ من افتتح طعامه بالملح وختمه بالملح، دفع الله عنه سبعين نوعاً من أنواع البلاء أيسرها الجذام[(٤)].

جاء عن الإمام موسى بن جعفر عليه السلام قال: كان فيما أوصى به رسول الله صلى الله عليه وآله علياً عليه السلام أن قال: يا عليّ افتتح طعامك بالملح، فإنّ فيه شفاء من سبعين داء، منها الجنون والجذام والبرص، ووجع الحلق والأضراس، ووجع البطن. وروى بعضهم: كل الملح إذا أكلت واختم به[(٥)].

وجاء عن أبي عبد الله عليه السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: إنّ الله عزّ وجلّ أوحى إلى موسى بن عمران، أن ابدأ بالملح واختم بالملح، فإنّ في الملح دواء من سبعين داء، أهونها الجذام والبرص، ووجع الحلق والأضراس، ووجع البطن[(٦)].

---

(١) قاموس الغذاء: ٦٨٩.
(٢) بحار الأنوار: ٦٣/ ٣٩٧، عن عيون الأخبار: ٢ / ٤٢.
(٣) بحار الأنوار: ٦٣/ ٣٩٦، عن المحاسن: ٥٩٣.
(٤) بحار الأنوار: ٦٣/ ٣٩٨، عن المحاسن: ٥٩٣.
(٥) المصدر نفسه.
(٦) المصدر نفسه.

في حديث عن رسول الله ﷺ قال: من افتتح طعامه بالملح وختم به، عوفي من اثنين وسبعين داء، منها الجذام والبرص[١].

قال أبو عبد الله عليه السلام: من ذرّ على أول لقمة من طعامه الملح، ذهب عنه بنمش الوجه[٢].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: في القاموس: (النمش) محركة نقط بيض وسود، أو بقع تقع في الجلد تخالف لونه.

قال أبو عبد الله عليه السلام: من ذرّ الملح على أوّل لقمة يأكلها، فقد استقبل الغنى[٣].

أما الإكثار منه، فإنه: يحرق الدم ويضعف البصر، ويقلل المني ويورث الحكة والجرب ويضر النحفاء والدماغ والرئة ويجفف البدن.

والملح البحري أحسن من المعدني إجمالاً[٤].

○ رأي الطب الحديث:

وفي رأي علماء الطب الحديث أن الملح مادة غذائية ودوائية لا يمكن الاستغناء عنه، ولكن يجب ألا نسيء استعمالها، وذلك بالافراط في تناولها وبدون رأي الطبيب، لأن حواس الجسم تتأثر بالملح سريعاً، فيسبب لها الهيجان والحركة الزائدة، كما يسبب التهاب الأغشية المخاطية للمعدة والأمعاء والأوردة والشرايين وغيرها، كما يتعب الكبد والكليتين والمجاري

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣/ ٣٩٩، عن دعائم الإسلام: ٢ / ١١٤.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣/ ٣٩٩، عن المحاسن: ٣٩٤.

(٣) المصدر نفسه.

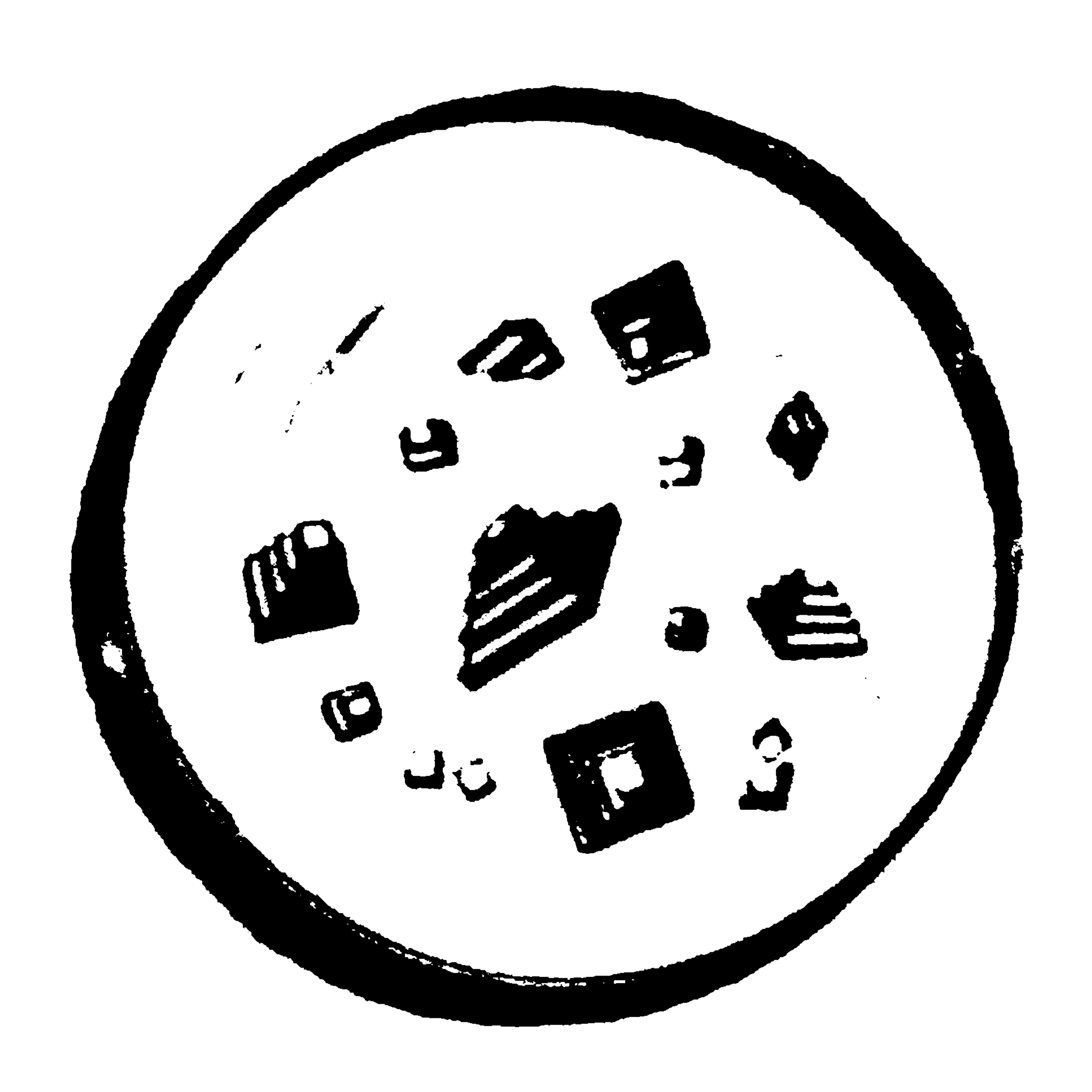
(٤) قاموس الغذاء: ٦٨٩.

البولية ويؤثر في البدينين أكثر من تأثيره في النحيفين، فإنه يكثر الرواسب في الدم والبول ويورم أجفان من يفرطون في تناوله وعيونهم ويجفف جلدهم.

والملح كالسكر تماماً يفيدان ولكن الإفراط في تناولهما يضرّ أشدّ الضرر فعلى الإنسان أن يكون حكيماً وحذراً في استعمالهما[1].

---

(١) قاموس الغذاء: ٦٩٠.



(الشكل ٢٢) حبات الملح

باب الخلال وآدابه
وأنواع ما يتخلل به

روي عن أبي جميلة، قال: قال أبو عبد الله عليه السلام: نزل جبريل بالسواك والخلال والحجامة[١].

جاء عن أبي جعفر عليه السلام قال: شكت الكعبة إلى الله ما تلقى من أنفاس المشركين، فأوحى الله إليها أن قري كعبة، فإني أبدلك بهم قوماً يتخللون بقضبان الشجر، فلما بعث الله محمد صلى الله عليه وآله أوحى إليه مع جبرائيل عليه السلام بالسواك والخلال[٢].

قال أبو عبد الله عليه السلام قال رسول الله صلى الله عليه وآله نزل عليّ جبرائيل بالخلال[٣].

روى عن سعد بن معاذ، قال النبي صلى الله عليه وآله: نقوا أفواهكم بالخلال، فإنّه مسكن الملكين الحافظين الكاتبين، وإنّ مدادهما الريق، وقلمهما اللسان، وليس شيء أشدَّ عليهما من فضل الطعام في الفم.

وعن الكاظم عليه السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله تخلّلوا فإنّه ليس شيء أبغض إلى الملائكة من أن يروا في أسنان العبد طعاماً[٤].

روي عن وهب بن عبد ربّه، قال: رأيت أبا عبد الله عليه السلام يتخلّل، فنظرت إليه، فقال: إنّ رسول الله صلى الله عليه وآله: كان يتخلّل[٥].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ٤٣٩، عن المحاسن: ٥٥٨ - ٥٥٩.

(٢) المصدر نفسه.

(٣) المصدر نفسه.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣ / ٤٣٦، عن مكارم الأخلاق: ١٧٥ - ١٧٧.

(٥) بحار الأنوار: ٦٣ / ٤٣٩، عن المحاسن: ٥٥٩.

قال أمير المؤمنين عليه السلام: السواك من مرضاة الله عزّ وجلّ، وسنّة، للنبي صلى الله عليه وآله، ومطيبة للفم[١].

قال أمير المؤمنين عليه السلام: السواك مطهرة للفم مرضاة للرب[٢].

وقال أمير المؤمنين عليه السلام: إن أفواهكم طرق القرآن، فطهروها بالسواك[٣].

كان علي عليه السلام يستاك في أول النهار وفي آخره في شهر رمضان[٤].

إنّ السواك يطيّب رائحة الفم ولا شك أنّ الفم ذو الرائحة الكريهة، ينفر الناس بل وحتى الملائكة منه، والإنسان يريد لنفسه والله أيضاً يريد له أن يكون محبباً لدى الناس قريباً إلى قلوبهم ونفوسهم، من هنا ورد: أنّ السواك يطيّب رائحة الفم[٥].

روي عن عمرو بن جميع، بإسناده، رفعه إلى النبي صلى الله عليه وآله قال: السواك فيه عشر خصال: مطهرة للفم، ومرضاة للرب، يضاعف الحسنات سبعين ضعفاً، وهو من السنّة، ويذهب بالحفر، ويبيّض الأسنان، ويشدّ اللثة، ويذهب بغشاوة البصر، ويشهي الطعام[٦].

وروي عن أبي سنان عن أبي عبد الله عليه السلام قال: في السواك اثنتا عشرة خصلة: هو من السنة، وهو مطهرة للفم، ومجلاة للبصر، ويرضي الرحمن، ويبيض الأسنان، ويذهب بالحفر، ويشد اللثة، ويشهي الطعام، ويذهب بالبلغم، ويزيد في الحفظ، ويضاعف الحسنات، ويفرح الملائكة[٧].

---

(١) الخصال: ٢ / ١٥٥.

(٢) جامع الأخبار: ٦٨ فصل ٢٧.

(٣) من لا يحضر الفقيه: ٢ / ٣٢.

(٤) قرب الإسناد: ٤٣.

(٥) طب الإمام علي عليه السلام: ١٨٦.

(٦) الخصال: ٢ / ٨٠ - ١٥٥.

(٧) المصدر نفسه.

يقول علماء الطب: إنّ الجراثيم والميكروبات المتكونة في تجاويف الأسنان من فضلات الطعام المتخلفة فيها والوافدة من الفم إلى المعدة، هي السبب في عسر الهضم وحزّة المعدة أو حموضتها وهي السبب أيضاً في بعض أمراض الكلى والرئتين.

وقد تصل هذه الجراثيم إلى اللوزتين وتؤثر أيضاً على الأنف، بحيث تسبب التهابات في الجيوب الأنفية، بل إن أمراض الأسنان الناشئة من عدم تنظيفها وتعقيمها قد توجب التهابات في الأذنين وتكون هي السبب في بعض أمراض العينين وذلك لاتصال كل من العينين والأذن بالأسنان عن طريق الأعصاب.

كما أنّ بعض أمراض الفم قد تؤثر في روماتيزم المفاصل وتزيد في أعباء الكبد.

بل إن أسنان المريض هي أوّل ما يلفت نظر الطبيب في معالجة المريض المصاب بالسل وأسقام عديدة أخرى.

هذا ويتكون من تخمّر فضلات الطعام في الفم حامض «اللاكتيك» الذي يؤثر في الطبقة الخارجية لتاج السن، فيذيبها ويفقدها نعومتها ويجعلها خشنة الملمس. الأمر الذي يساعد على تخلف مزيد من الفضلات وليتكون من ثم المزيد من الجراثيم، ومن ثمّ إلى مواجهة المزيد من المتاعب، كما أن هذه الأحماض المشار إليها هي في الحقيقة من أسباب تسوّس الأسنان، ومن ثمّ فقدانها لصلاحيتها حيث يكون لابد من التخلص منها.

كما أن غازات الفم الكريهة قد تنفذ إلى مجرى الدم، وتفتك من ثمّ بالجسم كله وهذه الغازات التي تنشأ في الغالب من تخمّر فضلات الطعام المتبقية في تجاويف الأسنان التي لا تلبث أن تتعفّن وتصبح ذات رائحة كريهة جداً يشعر بها كل من يحاول تنظيف أسنانه بعد إهماله لها مدة من الزمن، ثم تتحوّل شيئاً فشيئاً إلى ميكروبات وجراثيم تعد بالملايين، ويتسبب عنها الكثير

من الأمراض في الفم، وتفد كما قلنا إلى المعدة مع الطعام، ولتسبب من ثم الكثير من المتاعب والأخطار للإنسان، يضاف إلى ذلك كله أن تلك الفضلات قد تسبب قروحاً في اللثة ومع كون الجراثيم حاضرة وجاهزة، فإنها تعمد إلى الفتك باللثة عن طريق تلك القروح، وإذا ما أدت تلك القروح إلى كشف عنق السن، فسوف ينتج عن ذلك ضعف ذلك السن وخلخلته ومن ثم يصبح عديم الفائدة مستحقاً للقلع.

وهكذا فإنّ النتيجة بعد ذلك هي أنّه لابدّ للفم من منظف أولاً، ومطهر له ثانياً، يقتل هذه الجراثيم التي فيه ويزيلها، ويمنع من حدوث أخرى مكانها.

إنّ كثيراً مما تقدم قد يكون مما لايزال العلم عاجزاً عن كشف مدى ارتباطه بالسواك وارتباط السواك به بشكل دقيق وشامل إلاّ أنّ مما لا شك فيه، هو أننا نستطيع أن نلتمس من ذلك كله مدى اهتمام الإسلام بمختلف شؤون هذا الإنسان وأحواله، ومدى إحاطته وشموليته لهذه الأحوال وتلك الشؤون.

حتى أنّه لم يغفل حتى عن أثر السواك في المظهر الخارجي للإنسان انطلاقاً من حرصه الشديد على أن يبدو الإنسان في أبهى منظر وأزهى حلّة، لأنّ جمال المظهر يؤثر في اجتذاب الآخرين إليه، ومحبتهم له، بل ويؤثر حتى في روحه هو نفسه فضلاً عن غيره.

ومن هنا فقد ورد أنّ السواك يبيض الأسنان[1].

ورد أيضاً قوله صلى الله عليه وآله ما لي أراكم قلحاً؟ ما لكم لا تستاكون؟[2]

والقلح صفرة في الأسنان ولا شك أن بياضها أفضل من صفرتها أو خضرتها وأكثر قبولاً لدى الآخرين لأنه هو اللون الطبيعي لها.

---

(١) طب الإمام علي عليه السلام: ١٨٦.

(٢) الكافي: ٦ / ٤٩٦ ـ المحاسن: ٥٦١.

والسواك أيضاً يذهب بالحفر أي أنه يقلع الحبيبات المتكلسة على جدران السن، والتي تؤدي إلى جرح اللثة وتقيّحها وجعلها في معرض الالتهابات والأمراض، بالإضافة ألى أنه يمنع من وجود غيرها من جديد، والسواك عامل مهم من عوامل تقوية اللثة وسمنها، حيث أنه رياضة مستمرة لها، وينبه عضلاتها ويحركها، كما ويحرك الدورة الدموية فيها.

ومن الواضح أن موبوئية الفم وكثرة الجراثيم فيه تقلل من اشتهاء الإنسان للطعام وميله إليه، ولا سيما إذا كان ثمة عسر هضم أو حزّة أو حموضة في المعدة، بل إن من الأمور الثابتة علمياً أن تنظيف الأسنان يدفع الإنسان إلى الطعام ويزيد من الكميات التي يتناولها منه إلى حد ملفت للنظر، وهذا بالذات ما يفسر لنا ما ورد عنهم عليهم السلام من أن السواك يشهّي الطعام ويمريه[١].

روى عن أنس عن النبي صلى الله عليه وآله: حبّذا المتخلل من أمتي، وعنه صلى الله عليه وآله: من استجمر فليوتر من فعل فقد أحسن، ومن لا، فلا حرج. ومن اكتحل فليوتر، من فعل فقد أحسن، ومن لا فلا حرج، ومن أكل فما تخلل فلا يأكل، وما لاث بلسانه، فليبلع[٢].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: في القاموس: اللوث: لوك الشيء في الفم، وقال: اللوك أهون المضغ أو مضغ صلب، وعلك الشيء وقد لاك الفرس اللجام انتهى. وفي أخبار العامة: وما لاك بلسانه.

قال الطيبي: فيه ما تخلل فليلفظ وما لاك فليأكل أي ما أخرجه من الأسنان بالخلال فليلفظ، فإنّه ربما يخرج به دم وما أخرجه بلسانه، فليبلع وإن تيقّن بالدم حرم، وقال غيره: منهم من يستحب لفظ ما أخرج من بين أسنانه بعود لما فيه من الاستقذار وابتلاع ما أخرج بلسانه ويحتمل أن يريد بما لاك ما

---

(١) طب الإمام علي عليه السلام: ١٨٧.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ٤٣٦، عن مكارم الأخلاق: ١٧٥.

بقي من آثار الطعام على لحم الأسنان وسقف الحلق وأخرجه بإدارة لسانه، ويرمي ما بين الأسنان مطلقاً لأنه حصل تغيير ما انتهى. ومن اللطايف أن بعض الحكام قال لشاعر: لا فرق بيننا وبينكم، فإنكم تأخذون أموال الناس جبراً باللسان، ونحن نأخذها بالخشب، فأجابه بأن ما يخرج باللسان حلال، وما أخرج بالخشب يعني: الخلال حرام.

جاء عن أبي حمزة، عن أبي الحسن عليه السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: رحم الله المتخللين، قيل: يا رسول الله وما المتخللون؟ قال: يتخلّلون من الطعام، فإنّه إذا بقي في الفم تغيّر، فآذى الملك ريحه[1].

روي عن يعقوب بن شعيب، عمّن أخبره، عن أبي الحسن عليه السلام أنه أتى بخلال من الأخلة المهيأة، وهو في منزل الفضل بن يونس، فأخذ منه شظية ورمى بالباقي[2].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: (فأخذ منه شظية) في أكثر نسخ المحاسن والكافي[3] بالشين والظاء المعجمتين والياء المثناة التحتانية المشدّدة على وزن فعيلة وفي بعضهما فيهما بالطاء المهملة والياء الموحدة والأول أظهر. قال في القاموس: الشظية كل فلقة من شيء والجمع: شظايا، وقال: الشطب الأخضر، الرطب من جريدة النخل والشطبة السعفة الخضراء انتهى. وكأنه عليه السلام فعل ذلك للاشعار بأنّ ترك الاسراف في الخلال أيضاً مطلوب والأحسن الاكتفاء فيه بقدر الضرورة أو إلى أن الدقيق منه أوفق للأسنان من الغليظ، كما هو المجرّب[4].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ٤٣٩، عن المحاسن: ٥٥٩.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ٤٤٠، عن المحاسن: ٥٦٠.

(٣) الكافي: ٦ / ٣٧٦.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣ / ٤٤٠.

جاء عن أبي الحسن عليه السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله لجعفر: تخلل، فإنَ الخلال يجلب الرزق، قال: وروي، عن أبي عبد الله عليه السلام أنه قال: من أكل طعاماً، فليتخلّل ومن لم يفعل، فعليه حرج(١).

جاء عن سليمان ابن جعفر البصري، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: إنّ من حق الضيف أن يعدّله الخلال(٢).

نقلاً عن كتاب السياري، عن أبي الحسن الأول عليه السلام قال: ملك ينادي في السماء «اللهم بارك في الخلالين والمتخللين» والخلّ بمنزلة الرجل الصالح يدعو لأهل البيت بالبركة فقلت: جعلت فداك وما الخلاّلون والمتخلّلون؟ قال: الذين في بيوتهم الخلّ والذين يتخلّلون، فإنّ الخلال نزل به جبرائيل مع اليمين والشهادة من السماء(٣).

وقال رسول الله صلى الله عليه وآله: حبّذا المتخلّلون من أمتي(٤).

جاء عن أبي عبد الله عليه السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: تخلّلوا فإنّها مصلحة للناب والنواجذ(٥).

بيان: في القاموس: الناب: السن خلف الرباعية، وقال: النواجذ أقصى الأضراس، وهي أربعة أو هي الأنياب أو التي تلي الأنياب أو هي الأضراس كلها جمع ناجذ. وفي الصحاح الناجذ آخر الأضراس وللإنسان أربعة نواجذ في أقصى الأسنان بعد الأرحاء ويسمى ضرس الحلم لأنه ينبت بعد البلوغ وكمال العقل. يقال: ضحك حتى بدت نواجذه إذا استغرب فيه(٦).

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ٤٤١، عن المحاسن: ٥٦٣.
(٢) المصدر نفسه.
(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ٤٤١، عن مستطرفات السرائر: ٤٧٥.
(٤) بحار الأنوار: ٦٣ / ٤٤٢، عن الشهاب والحديث تجده في مسند أحمد بن حنبل: ٤١٦/٥.
(٥) بحار الأنوار: ٦٣ / ٤٤٠، عن المحاسن: ٥٥٩.
(٦) بحار الأنوار: ٦٣ / ٤٣٩ ـ ٤٤٠.

جاء عن أبي عبد الله عليه السلام قال: ناول رسول الله صلى الله عليه وآله جعفر بن أبي طالب خلالاً وقال له: تخلل فإنّه مصلحة للّثة ومجلبة للرزق[١].

قال رسول الله صلى الله عليه وآله: رحم الله المتخللين من أمتي في الوضوء والطعام[٢].

ومنه: عن الكاظم عليه السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: تخللوا فإنّه ليس شيء أبغض إلى الملائكة من أن يروا في أسنان العبد طعاماً[٣].

ومنه: عن الصادق عليه السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: تخللوا على أثر الطعام، فإنّه مصحة للفم والنواجذ، ويجلب الرزق على العبد[٤].

نقل عن رسول الله صلى الله عليه وآله أنه قال: تخللوا على أثر الطعام، فإنه صحة للناب والنواجذ ويجلب على العبد الرزق، وقال: حبذا المتخللون في الوضوء ومن الطعام، وليس شيء أشد على ملكي المؤمن من أن يريا شيئاً من الطعام في فمه وهو قائم يصلي. ونهى صلى الله عليه وآله عن التخلل بالقصب والريحان والرمان، وقال: إنَ ذلك يحرك عرق الجذام[٥].

وقال رسول الله صلى الله عليه وآله: رحم الله المتخللين من أمتي في الوضوء والطعام[٦].

قال العلاّمة المجلسي رحمه الله: الخلال: العود الذي يستخرج به ما يدخل في خلل الأسنان، وقد تخلّل الرجل إذا استعمل الخلال، وتخلّل القوم إذا دخل من خلالهم والتخلل في الوضوء، قيل: هو إيصال الماء إلى أصول اللحية، وقيل: هو إيصال الماء إلى ما بين الأصابع في وضوء الصلاة بالأصابع يشبكها

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ٤٤١، عن المحاسن: ٥٥٩.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ٤٣٦، عن مكارم الأخلاق: ١٧٥.

(٣) المصدر نفسه.

(٤) المصدر نفسه.

(٥) بحار الأنوار: ٦٣ / ٤٤٢، عن دعائم الإسلام: ٢ / ١٢٠.

(٦) بحار الأنوار: ٦٣ / ٤٤٢، عن مجمع الزوائد: ٥ / ٢٩.

وهو أقرب إلى الصواب، فترحم على من فعل ذلك إبقاء للوضوء، وإبقاء على طيب النكهة فإن الخلالة ربما تغير ريح الفم و ربما تكون سبباً لتآكل الأسنان وأولى ما يتخلل به الأسنان خشب الخلاف، ونهى عن التخلل بالآس والرمان والقصب والريحان(١).

روي عن الحسين بن علي عليه السلام قال: كان أمير المؤمنين عليه السلام يأمرنا إذا تخلّلنا أن لا نشرب الماء حتى تمضمض ثلاثاً(٢).

جاء عن الفضل بن يونس، عن أبي الحسن عليه السلام أنّه قال: يا فضل أدر لسانك في فمك، فما تبع لسانك فكله إن شئت، وما استكرهته بالخلال، فالفظه(٣).

وجاء أيضاً عن الفضل، عنه عليه السلام قال: يا فضل! كل ما في اللهوات والأشداق، ولا تأكل ما بين أضعاف الأسنان(٤).

وجاء عن أبي عبد الله عليه السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: من تخلّل، فليلفظ، ومن فعل فقد أحسن، ومن لم يفعل، فلا حرج(٥).

روي عن فضل بن يونس، قال: تغدّى عندي أبو الحسن عليه السلام فلما فرغ من الطعام أُتي بالخلال، فقلت له: جعلت فداك ما حدّ الخلال؟ فقال: يا فضل كل ما بقي في فمك، فما أدرت عليه لسانك فكله، وما استكرهته بالخلال فأنت فيه بالخيار إن شئت أكلته، وإن شئت طرحته(٦).

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ٤٤٢.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ٤٣٨، عن صحيفة الرضا عليه السلام: ٣٧.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ٤٣٨، عن المحاسن: ٤٥١.

(٤) المصدر نفسه.

(٥) بحار الأنوار: ٦٣ / ٤٤٠، عن المحاسن: ٥٥٩.

(٦) المصدر نفسه.

وروي عن إسحاق بن جرير، عن أبي عبد الله عليه السلام قال: سألته عن اللحم يكون في الأسنان، فقال: أما ما كان في مقدم الفم فكله، وأما ما كان في الأضراس فاطرحه[١].

وروي عن ابن سنان، عن أبي عبد الله عليه السلام قال: أمّا ما كان على اللثة فكله، وازدرده، وما كان في الأسنان، فارم به[٢].

جاء عن أمير المؤمنين عليه السلام قال: التخلّل بالطرفاء يورث الفقر. الخبر[٣].

وعن علي عليه السلام قال: التخلّل بالطرفاء يورث الفقر[٤].

جاء عن الرضا عليه السلام قال: لا تخلّلوا بعود الرمان ولا بقضيب الريحان، فإنّهما يحركان عرق الجذام ، قال: وكان رسول الله صلى الله عليه وآله يتخلّل بكل ما أصابت يده إلاّ الخوص والقصب[٥].

روى عن محمد بن الحسن الداري يرفع الحديث أنّه قال: من تخلل بالقصب لم تقض له حاجة سبعة أيام[٦].

وعن الصادق عليه السلام قال: لا تخللوا بالقصب، فإن كان ولا محالة، فلتنزع الليطة، ونهى رسول الله صلى الله عليه وآله أن يتخلل بالرمان والقصب، وقال: هما يحركان عرق الآكلة[٧].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ٤٤٠، عن المحاسن: ٥٥٩.

(٢) المصدر نفسه.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ٤٣٨، عن الخصال: ٥٠٥.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣ / ٤٣٦، عن مكارم الأخلاق: ١٧٥ ـ ١٧٧.

(٥) المصدر نفسه.

(٦) المصدر نفسه.

(٧) المصدر نفسه.

بيان: قال المجلسي رحمه الله: الطرفاء بالفتح: شجرة يقال لها بالفارسية: كز وفي القاموس: الطرفاء شجر وهي أربعة أصناف: منها الاثل وقال: الخوص بالضم: ورق النخل.

في حديث قال النبي صلى الله عليه وآله لعلي عليه السلام: عليك بالخلال، فإنه يذهب بالبادجنام، ولا تتخلّل بالقصب، ولا بالآس، ولا بالرمان(١).

بيان: قال المجلسي رحمه الله: البادجنام كأنه معرب بادشنام، وهو ما ذكره الأطباء حمرة منكرة تشبه حمرة من يبتدى به الجذام، ويظهر على الوجه وعلى الأطراف، خصوصاً في الشتاء وفي البرد، وربما كان معه قروح.

روي عن عبد الله بن سنان، قال: قال الصادق عليه السلام: لا تتخللوا بعود الريحان، ولا بقضيب الرمان، فإنهما يهيجان عرق الجذام(٢).

جاء عن أبي عبد الله عليه السلام قال: كان النبي صلى الله عليه وآله يتخلل بكل ما أصاب ما خلا الخوص والقصب(٣).

جاء عن أبي عبد الله، عن آبائه عليهم السلام قال: نهى رسول الله صلى الله عليه وآله أن يتخلل بالقصب والرمان(٤).

وجاء عن أبي عبد الله عليه السلام قال: من تخلّل بالقصب لم تقض له حاجة ستة أيام(٥).

وعن أبي عبد الله عليه السلام قال: نهى رسول الله صلى الله عليه وآله عن التخلّل بالرمان والآس والقصب، وهنّ يحركن عرق الآكلة(٦).

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ٤٣٧، عن دعوات الراوندي.
(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ٤٣٧، عن أمالي الصدوق: ٢٣٦.
(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ٤٣٩، عن المحاسن: ٥٥٩.
(٤) بحار الأنوار: ٦٣ / ٤٤١، عن المحاسن: ٥٦٤.
(٥) المصدر نفسه.
(٦) المصدر نفسه.

○ السواك في الطب القديم:

ابن القيم في الطب النبوي: قال: أصلح ما اتخذ السواك من خشب الأراك ونحوه، ولا ينبغي أن يؤخذ من شجرة مجهولة، فربما كانت سماً. وينبغي القصد في استعماله، فإن بالغ فيه فربما أذهب طلاوة الأسنان وصقالتها وهيأها لقبول الأبخرة المتصاعدة من المعدة والأوساخ ومتى استعمل باعتدال جلى الأسنان، وقوّى العمود وأطلق اللسان ومنع الحفر وطيب النكهة ونقّى الدماغ وشهى الطعام.

وأجود ما استعمل مبلولاً بماء الورد.

وله منافع عدة: يطيب الفم، ويشدّ اللثة، ويقطع البلغم، ويجلو البصر، ويذهب بالحفر، ويصحّ المعدة، ويصفّي الصوت، ويعين على هضم الطعام، ويسهّل مجاري الكلام، وينشط للقراءة والذكر والصلاة، ويطرد النوم، ويرضى الرب، ويعجب الملائكة، ويكثر الحسنات[1].

---

(١) طب الإمام علي: ١٩٠.

باب (مضغ الكندر والعلك واللبان وأكلها)

روي عن الأصبغ، عن أمير المؤمنين عليه السلام قال: ستة من أخلاق قوم لوط ـ إلى أن قال ـ: ومضغ العلك، الخبر[١].

في الأربعمائة قال: قال أمير المؤمنين عليه السلام: مضغ اللّبان يشدُّ الأضراس، وينفي البلغم، ويذهب بريح الفم، وقال عليه السلام: مضغ اللّبان يذيب البلغم[٢].

في وصايا النبي صلى الله عليه وآله لعلي عليه السلام: يا علي ثلاثة يزدن في الحفظ ويذهبن السقم: اللّبان والسواك، وقراءة القرآن[٣].

روي عن الريّان بن الصلت، قال: سمعت الرضا عليه السلام يقول: ما بعث الله نبياً إلاّ بتحريم الخمر، وأن يقرّ له بأن الله يفعل ما يشاء، وأن يكون في تراثه الكندر[٤].

جاء عن علي عليه السلام قال: ثلاثة يزدن في الحفظ ويذهبن بالبلغم: قراءة القرآن، والعسل، واللّبان[٥].

في الحديث قال النبي صلى الله عليه وآله: أطعموا نساءكم الحوامل اللّبان، فإنّه يزيد في عقل الصبي[٦].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ٤٤٣، عن الخصال: ٣٣١.

(٢) المصدر نفسه.

(٣) المصدر نفسه.

(٤) بحار الأنوار:٦٣/٤٤٣، عن عيون الأخبار:٢/ ١٤، والكندر لفظة فارسية تعني اللّبان بالعربية.

(٥) بحار الأنوار: ٦٣ / ٤٤٤، عن عيون الأخبار: ٢ / ٣٨.

(٦) بحار الأنوار: ٦٣ / ٤٤٤، عن مكارم الأخلاق: ٢٢٢.

وقال عليه السلام: ما من بخور يصعد إلى السماء إلاّ اللّبان، وما من أهل بيت يتبخّر فيه باللّبان إلاّ نفي عنهم عفاريت الجنّ[١].

عن الرضا عليه السلام قال: استكثروا من اللّبان، واستبقوه، وامضغوه، وأحبّه إلى المضغ، فإنّه ينزف بلغم المعدة، وينظفّها، ويشدّ العقل، ويمرئ الطعام.

وعن الرضا عليه السلام قال: أطعموا حبالكم اللّبان، فإن يكن في بطنها غلام، خرج ذكيّ القلب، عالماً شجاعاً، وإن تكن جارية حسن خلقها وخلقتها، وعظمت عجيزتها، وحظيت عند زوجها[٢].

○ اللّبان في الطبّ القديم:

ابن سينا في القانون في الطب: أجود أنواع اللّبان (الكندر) الذكر الأبيض المدحرج، الدبقي الباطن، والذهبي المكسر.

قشاره مجفف في الثانية، وهو أبرد يسيراً من الكندر، والكندر حار في الثانية، مجفف في الأولى، وقشره مجفف في حدود الثالثة.

ليس له تجفيف قوي ولا قبض إلا ضعيفاً، والتجفيف لقشاره وفيه إنضاج وليس في قشره ولاحدة في قشاره، ولا لذع للحم، حابس للدم والاستكثار منه يحرق الدم.

يجعل مع العسل على الداحس، فيذهب، وقشوره جيدة لآثار القروح، وتنفع مع الخل والزيت لطوخاً على الوجع المسمى: مركباً، وهو وجع يعرض في البدن كثآليل مع شيء كدبيب النمل.

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ٤٤٤، عن مكارم الأخلاق: ٢٢٢.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ٤٤٤، عن مكارم الأخلاق: ٢٢٢ وفيه (واستفوه).

مدمّل جداً خصوصاً للجراحات الطريّة ويمنع الخبيثة من الانتشار، ينفع الذهن ويقويه ومن الناس من يأمر بإدمان شرب نقيعه على الريق، والاستكثار منه مصدّع، ويغسل به الرأس وربما خلط بالنطرون، فينقّي الحزاز، ويجفف قروحه، ويقطر في الأذن الوجعة بالشراب.

يدمل قروح العين ويملؤها، وينضج الورم المزمن فيها، ودخانه ينفع من الورم الحار، ويقطع سيلان رطوبات العين، ويدمل القروح الرديئة. وينقّي القرنية في المدة التي تحت القرنية وهو من كبار الأدوية للظفرة الحمراء المزمنة، وينفع من السرطان في العين.

يحبس القيء، وقشاره يقوي المعدة ويشدّها، وهو أشدّ تسخيناً، وأنفع في الهضم والقشار أجمع للمعدة المسترخية.

يحبس الخلفة والذرب ونزف الدم من الرحم والمقعدة، وينفع من الدوسنطاريا ويمنع انتشار القروح الخبيثة في المقعدة إذا اتخذت منه فتيلة. ينفع في الحميات البلغمية.

الجامع لمفردات الأدوية والأغذية: قال ابن سمحون: الكندر هو بالفارسية اللّبان بالعربية.

قال الأصمعي: ثلاثة أشياء لا تكون إلا باليمن وقد ملأت الأرض: الورس، واللّبان، والعصب: يعني برود اليمن.

قال أبو حنيفة: أخبرني أعرابي من أهل عمان أنّه قال: اللّبان لا يكون إلا بالشجر، شجر عمان وهي شجرة مشوكة لا تسمو أكثر من ذراعين، ولا تنبت إلا بالجبال، وعلكه الذي يمضغ يسمى: الكندر.

قال جالينوس: الكندر: ينضح ويحلل من غير أن يقبض.

قال ديسقوريدوس: الكندر يقبض، ويسخن، ويجلو ظلمة البصر، ويملأ القروح العميقة، ويدملها ويلزق الجراحات الطرية بدمها، ويقطع نزف الدم

من أي موضع كان، ونزف الدم من حجب الدماغ، إذا خلط بالعسل أبرأ حرق النار والداحس، وإذا خلط بالزفت أبرأ شدخ الأذان.

قال أبو جريح: يحرق الدم والبلغم وينشّف رطوبات الصدر ويقوّي المعدة الضعيفة ويسخنها، والكبد والمعي إذا بردتا، وإن أنقع منه مثقال في ماء وشرب كل يوم نفع المبلغمين، وزاد في الحفظ، وجلا الذهن، وذهب بكثرة النسيان، غير أنَه يحدث لشاربه إذا أكثر منه صداعاً.

قال الفارسي: الكندر يهضم الطعام، ويطرد الريح، وهو جيد للَحمي.

قال حكيم بن حنين: قال جالينوس: إذا كحلت به العين التي فيها دم محتقن نفع من ذلك وحلّله.

قال الرازي: الكندر يقطع الخلقة والقيء، وربما أحدث وسواساً وينفع من الخفقان.

قال الدمشقي: ينفع من قذف الدم ونزفه، ووجع المعدة، واستطلاق البطن، ويجلو القروح الكائنة في العينين.

قال البصري: الكندر يأكل البلغم، ويذهب بحديث النفس، ويزيد في الذهن ويذكّيه.

قال المجوسي: الكندر إذا مضغ جذب الرطوبات والبلغم من الرأس، وإذا سقي أصحاب الزحير مع شيء من النانخواه، نفعهم.

قال إسحاق بن عمران: إذا مضغ الكندر مع صعتر فارسي[1] أو ربيب الخل، جلب البلغم، وينْفع من ثقل اللسان.

قال ابن سينا في الأدوية القلبية: الكندر مقوّ للروح الذي في القلب، والذي في الدماغ، فهو لذلك نافع من البلادة والنسيان.

---

(١) صعتر فارسي: حبق ـ فودنج ـ فوتنج ـ بقلة العدس ـ غاغة (بلغة عمان) ـ عليخن (يونانية ـ بلاية. فلية (مصر). معجم أسماء النبات.

قال في كتاب حيلة البرء: قشور الكندر تقبض وتجفف تجفيفاً شديداً وبهذا السبب صرنا نستعمله في انبثاق الدم اليسير محرّقاً، كما أنّا نستعمله في انبثاق الدم الشديد محرّقاً في ذلك الوقت، وأيضاً نستعمله وحده مدقوقاً منخولاً وقد يسحق حتى يصير كالغبار.

قال الدمشقي: قشور الكندر قوي القبض واليبس، وينفع من نزف الدم وقروح الأمعاء، وإذا وضع كالمرهم يحبس البطن ويجفف القروح.

تذكرة داود الأنطاكي: هو حار في الثالثة أو الثانية يابس فيها، أو هو رطب يحبس الدم خصوصاً قشره، ويجلو القروح، ويصفي الصوت، وينقي البلغم، خصوصاً من الرأس مع المصطكي، ويقطع الرائحة الكريهة وعسر النفس والسعال والربو مع الصمغ، وضعف المعدة والرياح الغليظة، ورطوبات الرأس، والنسيان، وسوء الفهم بالعسل أو السكر قطوراً، ويجلو القوابي ونحوها بالخل ضماداً، ويخرج ما في العظام من برد مزمن إذا شرب بالزيت والعسل، ومسك عن الماء، والبياض والأورام مع الزفت، وقروح الصدر، ونحو القوابي والثآليل بالنطرون، والتمدّد والخدر بالخل، والداحس بالعسل، وجميع الصلابات بالشحوم، ومن الزحير بالنانخواه، وسائر أمراض البلغم بالماء، وتحليل كل صلابة بالشيرج، وأمراض الأذن بالزيت مطلقاً والبياض والجرب والظلمة والحكة وجمود الدم كحلاً خصوصاً بالعسل، وكذا الدمعة والغلظ والسلاق وجروح العين سيما دخانه المجتمع في النحاس، ويزيل القروح كلها باطنة كانت أو ظاهرة شرباً وطلاء، والخلفة والغثيان والقيء والخناق والربو بالصمغ، وثقل اللسان بزبيب الجبل[1]. والصعتر والدم المنبعث مطلقاً وضعف الباه بالنيبرشت مجرب[2].

---

(١) زبيب الجبل: هو نبات يسمى أيضاً: حب الرأس، وزبيب بري، وعائق جبلي.

(٢) طب الإمام علي عليه السلام: ١٦٠ و١٦١.

○ اللّبان في الطب الحديث:

يحتوي لبان الذكر على زيوت طيارة (٣ ـ ٨٪) مكونة من بيتين، وثنائي بنتين، وعلى نسبة مرتفعة من المواد الراتينجية (٦٠٪) وصمغ أرابين (٢٠٪)، وبازورين (٦ ـ ٨٪) ومواد ذات طعم مر، ويستعمل بخور، ومثبت في الروائح العطرية[1].

(١) طب الإمام علي عليه السلام: ١٦٢.

باب فضل الماء وأنواعه

الماء هو العنصر الأساسي في وجود الحياة الإنسانيّة والحيوانية والنباتية على سطح الكوكب الأرضي، الذي لولا الماء لما كانت عليه حياة ولا سكنه أحياء وقد ثبت هذا عملياً في هبوط رواد الفضاء على سطح القمر، الذي وجدوه خالياً من أي كائن حي، لأنه لا ماء فيه[١]. وصدق الباري تعالى في قوله الكريم: ﴿وجعلنا من الماء كُلّ شيءٍ حي أَفَلاَ يُؤمنونَ﴾ [٢].

قال تعالى: ﴿وينزل عليكم من السماء ماء ليطهركم به ويذهب عنكم رجز الشيطان وليربط على قلوبكم ويثبت به الأقدام﴾ . [٣]

وقال تعالى: ﴿فأنزلنا من السماء ماءً فأسقيناكُمُوهُ﴾ [٤].

وقال سبحانه: ﴿هو الذي أنزل من السماء ماءً لكم منه شراب ومنه شجر فيه تسيمون﴾ [٥].

﴿وجعلنا من الماء كلّ شيءٍ حي أفلا يؤمنون﴾ [٦].

---

(١) قاموس الغذاء: ٦٥٥.

(٢) سورة الأنبياء: ٣٠

(٣) سورة الأنفال: ١١

(٤) سورة الحجر: ٢٢

(٥) سورة النحل: ١٠

(٦) سورة الأنبياء: ٣٠

وقال عز وجل: ﴿وأنزلنا من السماء ماء بقدرٍ فأسكناه في الأرض وإنا على ذهاب به لقادرونَ﴾ (١).

وقال سبحانه: ﴿وينزل من السماءِ من جبالٍ فيها من بردٍ فيصيبُ به من يشاءُ ويصرفُه عن مَن يشاءُ﴾ (٢).

وقال سبحانه: ﴿وأنزلنا من السماءِ ماءً طهوراً ۝ لنحيي به بلدةً ميتاً ونسقيَه مما خلقنا أنعاماً وأناسيَّ كثيراً﴾ (٣).

وقال تعالى: ﴿ونزّلنا من السماء ماءً مُباركاً﴾ (٤).

وقال عز وجل: ﴿أفرأيتم الماء الذي تشربون ۝ أأنتم أنزلتُموه من المُزن أم نحن المنزِلون ۝ لو نشاءُ جعلناه أُجاجاً فلولا تشكرون﴾ (٥).

وقال تعالى: ﴿وأسقيناكُم ماءً فُراتاً﴾ (٦).

وقال عز وجل: ﴿وأنزلنا من المُعصرات ماءً ثجّاجاً﴾ (٧).

تفسير: الآيات في ذلك كثيرة وقد مرّ أكثرها بتفاسيرها فمنها ما يدل على بركة ماء السماء ونفعه ومنها ما تضمن الامتنان بجميع المياه وأنها من السماء، فتدل على جواز الانتفاع بها وشربها واستعمالها فيما يحتاج الناس إليه، فالأصل فيها الاباحة ولكل من الناس في كل ماء حق الانتفاع إلا ما خرج بالدليل، ويؤيده ما روي بطرق عديدة (ثلاثة أشياء الناس فيها شرع سواء:

---

(١) سورة المؤمنون: ١٨

(٢) سورة النور: ٤٣.

(٣) سورة الفرقان: ٤٨ - ٤٩.

(٤) سورة ق: ٩.

(٥) سورة الواقعة: ٦٨ - ٧٠.

(٦) سورة المرسلات: ٢٧.

(٧) سورة النبأ: ١٤.

الماء والكلأ والنار). ويؤنسه: إنّ المنع من ذلك يوجب حرجاً عظيماً لا سيما في الأسفار فإذا ورد قوم مسافرون عطاشى على ماء وكان استعمالهم موقوفاً على استرضاء أهل القرية لم يحصل لهم إلا بعد مرور أيام، فلم يمكنهم الشرب منه إلا بقدر سد الرمق ويلزمهم إيقاع الصلاة بالتيمم ومع النجاسة في مدّة عديدة مع أنه قلما تتيسر قرية لم تكن فيها جماعة من الغيّب والأيتام. فكيف يمكن تحصيل الرضا منهم وإنّا نعرف من عادة السلف إنهم لم يكونوا يحترزون عن مثل ذلك؟

وأيضاً وردت أخبار كثيرة سألوا فيها أئمتنا عليهم السلام: أنّا نرد قرية فيها ماء وسألوا عن خصوصياته وأجابوهم بجواز استعماله، ولم يأمروهم باستيذان أهل القرية وما تمسكوا به من أنّ قرائن الأحوال تشهد برضى أربابها، فكثير من الموارد ليست فيها تلك القرائن، على إنه مع احتمال الأيتام والمجانين لا تنفع تلك القراين، وظهر أن كمال الامتنان الذي تدل عليه تلك الآيات لا يتمّ إلا بكون الحقوق الضرورية مشتركة بين جميع المؤمنين في تلك المياه والله أعلم بحقائق الأحكام وحججه الكرام (فأسقيناكموه) أي مكنّاكم من استعماله. (لكم منه شراب) أي لكم من ذلك الماء شراب تشربونه. (فأسكنّاه في الأرض) ظاهره أن جميع مياه الأرض من السماء كما مرّ تقديره (فيصيب به) أي بالبرد وضرره (من يشاء) فيهلك زرعه وماله. (ويصرفه عمّن يشاء) أي ضرره فأصابته نقمة وصرفه رحمة (ماءً طهوراً) أي مطهراً والامتنان به وبما بعده من الشرب وسقي الأنعام إنما يتم بجواز استعماله فيها وفي أشباهها (ماء مباركاً) يدل على بركة ماء السماء كما ورد في الخبر: وروى الكليني رحمه الله عن محمد بن مسلم، قال: سمعت أبا جعفر عليه السلام يقول: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: قال الله عز وجل: ﴿*ونزلنا من السماء ماءً مباركاً*﴾ [1] قال: ﴿*ليس من ماء في الأرض إلا وقد خالطه ماء السماء*﴾ [2].

---

(١) سورة ق: ٩

(٢) الكافي: ٦/ ٣٨٧.

يقول المجلسي رحمه الله: وفي أكثر نسخ الكافي (وأنزلنا) على بناء الأفعال، وكأنه من النساخ (من المزن) أي من السحاب (ثجاجاً) أي مراً شديد المرارة أو شديد الملوحة (وأسقيناكم ماءاً فراتاً) قال ابن عباس: أي وجعلنالكم سقياً من الماء العذب (والمعصرات) الرياح أو السحاب (ثجاجاً) أي صباباً دفاعاً في انصبابه[1].

روى العياشي، بإسناده، عن الحسين بن علوان، قال: سئل أبو عبد الله عليه السلام عن طعم الماء، قال: سل تفقهاً ولا تسأل تعنتاً، طعم الماء طعم الحياة، قال الله سبحانه: ﴿*وجعلنا من الماء كل شيء حي*﴾ [2]. [3]

بيان: قال المجلسي رحمه الله: في القاموس العنت محركة الفساد والاثم والهلاك، ودخول المشقة على الإنسان، وجاءه متعنتاً أي طالباً زلته. قوله عليه السلام: (طعم الحياة) كأنّ الغرض أنه أفضل الطعوم، وأشهى اللذات ولا يناسب سائر الطعوم، ولما كان من أعظم الأسباب لاستقامة الحياة وبقائها (فكان طعمه طعم الحياة لو كان لها طعم، أو أنّه لمّا استشعر عند شربه بقاء الحياة) فكأنه يجد طعم الحياة عند الشرب[4].

عن ابن علوان، عن جعفر عليه السلام قال: كنت عنده جالساً إذ جاءه رجل فسأله عن طعم الماء، وكانوا يظنّون أنه زنديق، فأقبل أبوعبد الله يضرب فيه ويصعد ثم قال له: ويلك طعم الماء طعم الحياة. إن الله جل وعز يقول: ﴿*وجعلنا من الماء كل شيء حي أفلا يؤمنون*﴾ [5]. [6]

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣/ ٤٤٥ - ٤٤٧.

(٢) سورة الأنبياء: ٣٠.

(٣) مجمع البيان، ٤٤/٤، وتراه في الكافي: ٣٨١/٦.

(٤) بحار الأنوار: ٤٤٧/٦٣.

(٥) سورة الأنبياء: ٣٠.

(٦) بحار الأنوار: ٤٥٢/٦٣، عن قرب الإسناد: ٧٣

بيان: قال المجلسي ﵀: في القاموس: الزنديق بالكسر من الثنوية، أو القائل بالنور والظلمة أو من لا يؤمن بالآخرة وبالربوبية، أو من يبطن الكفر ويظهر الإيمان أو هو معرب زن دين أي دين المرأة[١]. انتهى.

قوله:(يضرب فيه ويصعد): أي يسرع في الجواب ويقطع وادي التحقيق ويصعد العوالي فيه، فالضمير راجع إلى السؤال أو إلى الزنديق كناية عن غلبته واستيلائه عليه، وارجاعه إلى الماء وحمله على الحقيقة بأن يكون عنده ﵇ ماء يضرب يده ويصعده بعيد. في القاموس ضرب في الأرض: أسرع أو ذهب والشيء بالشيء خلطه كضربه وفي الماء سبح وتحرك وطال وأعرض وأشار، وقال: صعد في السلم كسمع صعوداً، وصعد في الجبل وعليه، تصعيداً رقى، واصعد في الأرض مضى، وفي الوادي انحدر كصعّد تصعيداً. انتهى.

ويقول المجلسي ﵀: يؤمي ما قلنا إلى معانٍ أخرى قريبة من الأول فتأمل، وهذا على ما في أكثر النسخ من يضرب، وفي بعض النسخ يصوب وهو الصواب قال في النهاية فيه: صعّد في النظر وصوبه، أي نظر إلى أعلاي وأسفلي: يتأملني ويظهر منه إنه ليس المراد بالماء في الآية ماء المني، قال البيضاوي: أي خلقنا من الماء كل حيوان لقوله: ﴿*والله خلق كل دابة من ماء*﴾[٢]. وذلك لأنه من أعظم مواده أو لفرط احتياجه إليه وانتفاعه به بعينه أو صيّرنا كل شيء بسبب من الماء لا يحيى دونه، وقرئ حياً على أنه صفة كل أو مفعول ثانٍ والظرف لغو والشيء مخصوص بالحيوان[٣].

---

(١) أو لإيمانه بالزند / كتاب المجوس/.

(٢) سورة النور: ٤٥.

(٣) بحار الأنوار: ٤٥٢/٦٣.

بإسناده، عن أبي عبد الله عليه السلام في قول الله عز وجل ﴿*وأنزلنا من السماء ماءً بقدر*﴾[١]. قال: يعني ماء العقيق[٢].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: كأن المراد به وادي العقيق وإنما ذكره عليه السلام على وجه التمثيل أي مثله من المواضع التي ليس فيها ماء، وإنما فيها برك وغدران يجتمع فيها ماء السماء أو يقال: خصّ هذا الموضع لاحتياجهم فيه إلى الماء للدين والدنيا لوقوع غسل الأحرام فيه أو كان أولاً نزول الآية بهذا الموضع بسبب من الأسباب لا نعرفه وأما حمله على قطر ماء[٣] العقيق كما قيل فلا يخفى بعده[٤].

○ تركيب الماء وصفاته:

والماء هذا العنصر الأساسي في الحياة يتركب من عنصرين بسيطين هما: الأوكسجين والايدروجين بالإضافة إلى مواد غريبة، كبعض الأملاح والغازات التي يمكن الخلاص منها بالتقطير.

والماء لا لون له بل هو يأخذ لون الإناء الذي يوضع فيه، وإذا تجمع أخذ اللون الأزرق مشوباً بلون المكان الذي تجمع فيه.

---

(١) سورة المؤمنون ١٨.

(٢) بحار الأنوار: ٤٤٩/٦٣، عن الكافي: ٦/ ٣٩١، والعقيق كل مسيل ماء شقه السيل في الأرض، فأنهره ووسعه، فالمراد انزال الماء على الاكام والجبال واسكانه في الأودية والاعقة وهو واضح.

(٣) فص العقيق: خ.

(٤) بحار الأنوار: ٤٤٩/٦٣.

والماء لا طعم له ولا رائحة. وإذا وجد طعم أو رائحة في ماء ما، فهو مكتسب من المكان الذي يتجمع فيه، أو من المجاري التي يمر فيها أثناء جريانه على الأرض، أو من المواد التي ينقلها إليه الهواء[1].

○ الماء والإنسان:

لقد رافق الماء الإنسان منذ خلقه، ففي تركيب جسمه ٦٥٪ من وزنه ماء. وفي دمه ٨٠٪ وفي دماغه ٨٥٪ وفي عظامه ٢٠٪ وفي عضلاته ٨٠٪ وحين دبت فيه الحياة كان يعيش في وسط مائي وظل في هذا الوسط أشهراً ولم يفارق الماء إلاَّ عندما يولد ويبدأ حياته الجديدة بتناول الماء بما يعطي له من غذاء وكلما كبر كان طلبه للماء أكثر حتى تتراوح نسبة الماء الذي يشربه الإنسان يوميا ما بين ليتر واحد إلى ستة ليترات بحسب طرز حياته وغذائه وعمله والمكان الذي يقيم فيه، وهو يحصل على أكثر هذه النسبة من الغذاء الذي يتناوله وبخاصة من الخضروات والفواكه النيئة، فإذا صام عن الطعام وعن الماء، فإنّه لا يستطيع العيش بلا ماء أكثر من ثلاثة أيام إلا نادراً.

وإذا حاول الإنسان الامتناع عن تناول الماء أو التخفيف منه خوفاً من السمنة أو لأسباب أخرى وبلا استشارة طبيب، بدأت العضوية الجسمية تستعين للتعويض عن الماء بهرمونات خاصة تفرزها مراكز الدماغ العليا لإبطاء إفراز الكلية الماء، فيشتد في الجسم الشعور بالعطش والالحاح في طلب الماء، فإذا استمر الامتناع عن شرب الماء يصبح الجسم كالآلة المحرومة من الشحم، فيختل عمل العضوية ويضطرب نظام وظائف الماء في الجسم، وفي مقدمتها: إذابة الطعام وحمله إلى كل أجزاء الجسم، وإخراج الافرازات

---

(١) قاموس الغذاء: ٦٥٥.

المعدية والمعوية وغيرها، ويعقب ذلك حدوث التجاعيد في الأيدي وفي الوجه ثم عوارض عديدة قد تؤدي إلى الموت[١].

بإسناده، عن ابن القداح، عن أبي عبد الله عليه السلام قال: قال أمير المؤمنين عليه السلام: ماء زمزم خير ماء على وجه الأرض. وشرّ ماء على وجه الأرض ماء برهوت الذي بحضرموت، ترده هام الكفّار بالليل[٢].

جاء عن أبي عبد الله عليه السلام قال: ماء زمزم شفاء من كل داء، وأظنه قال: كائناً ما كان[٣].

بإسناده، عن أبي عبد الله عن أمير المؤمنين عليه السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله ماء زمزم دواء لما شرب له[٤].

وبإسناده، عن أبي عبد الله عليه السلام قال: كانت زمزم أشدّ بياضاً من اللَبن، وأحلى من العسل، وكانت سائحة فبغت على المياه، فأغارها الله عز وجل وأجرى عليها عيناً من صبر[٥].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: يدل بظاهره على أنّ للجمادات شعوراً ما، ويمكن أن يكون المراد بغي أهلها بحذف المضاف كقوله: «واسأل القرية» أو يكون كناية عن أنها لما كانت لشرافتها مفضلة على ساير المياه نقص من طعمها للعدل بينها، فكأنها بغت لفضلها.

بإسناده، عن أبي حمزة الثمالي، قال: كنت عند حوض زمزم، فأتاني رجل، فقال لي: لا تشرب من هذا الماء يا أبا حمزة، فإن هذا تشترك فيه الجن

---

(١) قاموس الغذاء: ٦٥٦.

(٢) بحار الأنوار: ٤٤٨/٦٣، عن الكافي: ٦ / ٣٨٤.

(٣) بحار الأنوار: ٤٤٨/٦٣، عن الكافي: ٦ / ٣٨٧.

(٤) المصدر نفسه.

(٥) بحار الأنوار: ٤٤٩/٦٣، عن الكافي: ٦ / ٣٨٨ .

والإنس، وهذا لا يشترك فيه إلا الإنس، فتعجبت منه وقلت: من أين علم هذا؟ قال: ثم قلت لأبي جعفر عليه السلام ما كان من قول الرجل لي، فقال عليه السلام: ذاك رجل من الجن أراد إرشادك[١].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: كأنه أشار أولاً إلى الحوض، وثانياً إلى البئر أو الدلو أي اشرب من الدلاء قبل الصب في الحوض، فإن الحوض يستعمله الجن أيضاً كالإنس، فتذهب بركته. أو لوجه آخر ويحتمل أن يكون أشار أولاً إلى دلو مخصوص قد علم مشاركة الجن فيه وثانياً إلى غيره والأول أظهر[٢].

عن الصادق عليه السلام: قال: ماء زمزم شفاء لما شرب له، وروى في حديث آخر: ماء زمزم شفاء من كل داء، وأمان من كل خوف[٣].

جاء عن أبي عبد الله عليه السلام قال: تفجّرت العيون من تحت الكعبة[٤].

ونقل عن الصادق عليه السلام قال: سيّد شراب أهل الجنة الماء[٥].

وجاء عن جعفر بن محمد، عن أبيه، عن آبائه عليهم السلام أنّ رسول الله صلى الله عليه وآله قال: الماء سيّد الشراب في الدنيا والآخرة[٦].

بإسناده عن جعفر، عن أبيه عليهما السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: سيّد طعام الدنيا والآخرة اللّحم، وسيد شراب الدنيا والآخرة الماء[٧].

جاء عن علي عليه السلام قال: الماء سيّد الشراب في الدنيا والآخرة[٨].

---

(١) بحار الأنوار:٦٣/٤٤٩، عن الكافي:٦/٣٩٠.
(٢) بحار الأنوار: ٦٣/٤٥٠.
(٣) بحار الأنوار: ٦٣/٤٥٠، عن مكارم الأخلاق: ١٧٨
(٤) بحار الأنوار:٦٣/٤٥٤، عن المحاسن: ٥٧٠.
(٥) بحار الأنوار:٦٣/٤٥٠، عن مكارم الأخلاق: ١٧٨.
(٦) بحار الأنوار:٦٣/٤٥١، عن دعائم الإسلام: ٢ / ١٢٧.
(٧) بحار الأنوار: ٦٣/٤٥١، عن قرب الإسناد: ٦٩.
(٨) بحار الأنوار: ٦٣/٤٥٠، عن المحاسن: ٥٧٠.

وقال رسول الله صلى الله عليه وآله: سيّد شراب الجنة الماء[١].

○ لا امتناع ولا افراط:

وكما أنّ الامتناع عن شرب الماء مضر، فإنّ الإفراط أيضاً بشرب الماء ينتج ضعفاً عاماً بسبب إبطاء الهضم، ويبطئ عمل الأنسجة والحجيرات، ويمدد مصل الدم وينفخ البطن ويثقله[٢].

جاء عن أبي عبد الله عليه السلام قال: لا يشرب أحدكم الماء حتى يشتهيه، فإذا اشتهاه فليقل منه[٣].

وجاء عن أبي عبد الله عليه السلام قال: إياكم والإكثار من شرب الماء، فإنّه مادة لكل داء. وفي حديث آخر: لو أنّ الناس أقلوا من شرب الماء لاستقامت أبدانهم[٤].

روي عن الحلبي، رفعه قال: قال أبو عبد الله عليه السلام وهو يوصي رجلاً، فقال: أقلل من شرب الماء، فإنّه يمد كل داء، واجتنب الدواء ما احتمل بدنك الداء[٥].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: ويمدّ من المد بمعنى الجذب أو من الامداد بمعنى الاعانة ،وعلى التقديرين الضمير في قوله: «فإنّه» راجع إلى شرب الماء أي إكثاره، ويحتمل إرجاعه إلى مصدر أقلل، فالمد بمعنى الجذب أي يجذبه ليدفعه والأول أظهر.

---

(١) بحار الأنوار: ٤٥٠/٦٣، عن المحاسن: ٥٧٠.

(٢) قاموس الغذاء: ٦٥٦.

(٣) بحار الأنوار: ٤٥٥/٦٣، عن المحاسن: ٥٧٠.

(٤) المصدر نفسه.

(٥) بحار الأنوار: ٤٥٦/٦٣، عن المحاسن: ٥٧١.

وعن أبي عبد الله ﷺ قال: من أقلَ من شرب الماء صحَ بدنه[١].

ويوصي الأطباء بالإمتناع عن شرب الماء أثناء الأكل (ما عدا بعض جرعات لتسهيل ابتلاع الطعام الجاف، ويكون شرب الماء قبل الطعام أو بعده بساعتين، ويقولون: اشرب إذا عطشت باعتدال، ولا تشرب أثناء الأكل إلاّ جرعات)[٢].

روي عن ابن أبي طيفور المتّطبّب، قال: نهيت أبا الحسن الماضي ﷺ عن شرب الماء، قال: وما بأس بالماء وهو يدير الطعام في المعدة، ويسكن الغضب، ويزيد في اللب، ويطفئ المرار[٣].

بيان: قال المجلسي ﷺ: يمكن أن يكون المراد بالادارة حقيقتها أي يجعل أعلاه أسفله، فيحسَن الهضم، وأن يكون المراد تقليبه في الأحوال كناية عن سرعة الهضم، وفي بعض النسخ يمرئ، والأول موافق للكافي، وربما يقرأ بالباء الموحدة، وفي المكارم.يذيب من الإذابة وهو أظهر، وكأنّ تسكين الغضب لإطفاء المرار[٤].

جاء عن ياسر الخادم، عن أبي الحسن الرضا ﷺ قال: لا بأس بكثرة شرب الماء على الطعام، وأن لا يكثر منه، وقال: أرايت لو أنّ رجلاً أكل مثل ذا طعاماً ـ وجمع يديه كلتيهما لم يضمهما ولم يفرقهما ـ ثمّ لم يشرب عليه الماء أليس كانت تنشق معدته[٥].

تبيين: قال المجلسي ﷺ: قوله ﷺ: (وأن لا يكثر منه) أي لا بأس بإكثار الشرب وعدم الإكثار منه، وإنّما يتضرر الناس بكثرة الطعام، فيتوهمون أنه

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣/٤٥٦، عن المحاسن: ٥٧١.

(٢) قاموس الغذاء: ٦٥٧.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣/٤٥٦، عن المحاسن: ٥٧٢. والمكارم: ١٧٨، راجع الكافي: ٦ / ٣٨٢.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣/٤٥٦ .

(٥) بحار الأنوار: ٦٣/ ٤٥٧، عن المحاسن: ٥٧٢، والمكارم: ١٧٩. راجع الكافي: ٦ / ٣٨٢.

لاكثار الماء (لم يضمهما) أي لم يلصق أحداهما بالأخرى. (ولم يفرقهما) أي لم يباعد بينهما كثيراً بل قرب أحداهما إلى الأخرى إشارة إلى كثرة الطعام بحيث يملأ الكفين بهذا الوضع، ويحتمل أن يكون المراد ضم الأصابع وتفريقها، وروى في الكافي هذا الخبر عن علي ابن إبراهيم، عن ياسر وفيه: ولا تكثر منه على غيره وليس فيه (أليس) بل فيه «كان ينشق» فعلى هذا الظاهر أن المعنى أن إكثار الماء على الطعام لا يضر بل إنما يضر الاكثار منه على الريق أو المراد بالطعام المطبوخ، والأول أظهر، فالاشارة بالكف يحتمل التقليل والتكثير ويكون الغرض لزوم شرب الماء بعد الطعام وإن كان قليلاً على الأول وهو الأظهر، وإن كان كثيراً، فهو، أكد على الثاني، ويؤيده على الوجهين لا سيما الأول ما رواه في الكافي: عن علي بن محمد، عن بعض أصحابه، عن ياسر، قال: قال أبو الحسن الماضي عليه السلام: عجباً لمن آكل مثل ذا وأشار بيده، وفي بعض النسخ بكفه ولم يشرب عليه الماء كيف لا تنشق معدته[1] وهذا الاختلاف في حديث ياسر غريب[2].

روي عن بعض أصحابه، رفعه، قال: شرب الماء على أثر الدسم يهيج الداء[3].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: يظهر من هذه الأخبار وجه جمع آخر بينها، بأن يحمل أخبار المنع على ما إذا كان بعد أكل الدسم، وغيرها على غيره، وهو مما تساعده التجربة أيضاً. ويقول المجلسي رحمه الله: أكثر روايات المنع من إكثار شرب الماء مروية في المكارم مرسلاً.

---

(١) الكافي: ٦ / ٣٨٢.

(٢) بحار الأنوار: ٤٥٧/٦٣ .

(٣) بحار الأنوار:٤٥٦/٦٣، عن المحاسن: ٥٧٠ - ٥٧١. راجع الكافي: ٦ / ٣٨٢.

وعن النوفلي، بإسناده، قال: كان النبي ﷺ: إذا أكل الدسم أقلّ من شرب الماء، فقيل: يا رسول الله إنك لتقل من شرب الماء؟ قال: هو أمرأ لطعامي[1].

روى عن أبي داود المسترق، عمن حدّثه، قال: كنت عند أبي عبد الله عليه السلام فدعا بتمر وجعل يشرب عليه الماء، فقلت: جُعلت فداك لو أمسكت عن الماء، فقال: إنما آكل التمر لأنني أستطيب عليه الماء[2].

وليس من حيوان يشرب أثناء الأكل، والطفل الذي يقرب في صغره من الحيوان لا يتطلب الشرب، ولولا أن أهله يحملونه على هذه العادة بقوة الاستمرار، والإنسان لا يجد اللذة بالشرب إلا مع العطش ولذا يجب ألا يشرب إلا حين يشعر بالحاجة إلى الشرب[3].

جاء عن ابن فضال، رفعه إلى أبي عبد الله عليه السلام قال: من تلذّذ بالماء في الدنيا، لذّذه الله من أشربة الجنة[4].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: التلذّذ بالماء يحتمل وجوهاً:

الأول: التأمل في لذّته ومعرفة قدر الماء والشكر عليه.

الثاني: شربه مصاً وبثلاثة أنفاس وبالتأني كما سيأتي، لأن إدراك لذة الماء فيه أكثر.

الثالث: أن يكون المعنى التلذذ به عوضاً عن الأشربة المحرّمة.

الرابع: أن يكون المعنى الشرب عند عدم غلبة العطش، لإدراك اللذة، كما يوميء إليه بعض الأخبار الآتية.

---

(١) بحار الأنوار: ٤٥٦/٦٣، عن المحاسن: ٥٧٠ ـ ٥٧١. راجع الكافي: ٦ / ٣٨٢.

(٢) المصدر نفسه.

(٣) قاموس الأغذية: ٦٥٧.

(٤) بحار الأنوار: ٤٥٤/٦٣، عن ثواب الأعمال: ٢١٩.

جاء عن هشام بن أحمد، قال: قال أبو الحسن عليه السلام:إنّي أكثر شرب الماء تلذّذاً[١].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: يدل على استحباب كثرة شرب الماء وينافيه ظاهر ما سيأتي من ذم كثرة شرب الماء ويمكن حمل هذا الخبر على أنه عليه السلام كان إكثار الماء موافقاً لمزاجه لحرارة غالبة أو غيرها، والأخبار الآتية محمولة على غالب الأمزجة أو هذا محمول على ما إذا اشتهاه وهي على عدم الشهوة أو المراد بإكثار الشرب إطالة مدته، والشرب مصّاً وقليلاً قليلاً، وبدفعات ثلاث كما هو المستحب بقرينة قوله عليه السلام تلذذاً، فإنّ إدراك لذة الماء فيه أكثر[٢].

هذا ويقول علماء (الطب الطبيعي) إن المصابين بالحمّى أو البول السكري أوالأمراض المزمنة يستفيدون من الماء كثيراً إذا أعطوا قدر ما يطلبون، ويقولون: إن جرعة ماء واحدة كل ربع ساعة أو نصف ساعة تساعد على الشفاء من كثير من الالتهابات المعدية والمعوية وذووا الرائحة الكريهة من العرق يفيدهم شرب الماء الكثير. وإذا أعطي المرضى الذين يشكون من الإمساك أو الحرارة المرتفعة أو العطش الشديد ملعقة من الماء كل نصف ساعة، فإنه دواء نافع لكثير من أمراض المعدة[٣].

○ الماء الصالح للشرب:

إنّ الماء يقسم إلى نوعين: ماء مالح هو ماء البحر وماء عذب هو ماء الأنهر، والينابيع والبحيرات، والآبار، والأمطار، والثلوج، والجليد.

---

(١) بحار الأنوار: ٤٥٥/٦٣، عن المحاسن:٥٧٠.

(٢) بحار الأنوار: ٤٥٥/٦٣.

(٣) قاموس الغذاء: ٦٥٧.

فماء البحر لا يصلح للشرب لملوحته، وتصفيته من الملح وغيره تتطلب جهوداً كبيرة وأموالاً كثيرة. أما المياه العذبة الأخرى، فصالحة للشرب ويشترط فيها أن تكون: نظيفة، شفافة، لذيذة الطعم، لا رائحة لها، خالية من المواد الغريبة والجراثيم والعناصر العضوية المضرّة بالصحة، وحرارتها معتدلة وتحوي نسبة معينة من بعض الأملاح المعدنية اللازمة للجسم(١).

جاء عن عثمان بن عيسى، رفعه، قال: قال أمير المؤمنين ﷺ: إنَ نهركم يصب فيه ميزابان من ميازيب الجنة، وقال أبو عبد الله ﷺ: لو كان بيني وبينه أميالاً لأتيناه نستشفي به(٢).

بإسناده عن أبي عبد الله ﷺ قال: ما أخال أحداً يحنك بماء الفرات إلاَ أحبَنا أهل البيت. وقال ﷺ: ما سقي أهل الكوفة ماء الفرات إلاَ لأمر ما. وقال: يصب فيه ميزابان من الجنة(٣).

بيان: قال المجلسي ﷺ: قال الجوهري: خلت الشيء: أي ظننته، وتقول: في مستقبله إخال بكسر الألف وهو الأفصح. وبنو أسد تقول: أخال بالفتح وهو قياس. قوله ﷺ: «لأمر ما» أي رسوخ الولاية في قلوب أهلها.

بسند مرسل كالموثق، عن أبي عبد الله ﷺ قال: يدفق في الفرات في كل يوم دفقات من الجنة(٤).

بيان: في الصحاح: دفقت الماء، أدفقه دفقاً، صببته، فهو ماء دافق أي مدفوق.

---

(١) قاموس الغذاء: ٦٥٧.

(٢) بحار الأنوار: ٤٤٧/٦٣، عن المحاسن: ٥٧٥.

(٣) بحار الأنوار: ٤٤٨/٦٣، عن الكافي ٦/ ٣٨٨.

(٤) المصدر نفسه.

بإسناده إلى أمير المؤمنين عليه السلام قال: أما أنّ أهل الكوفة لو حنّكوا أولادهم بماء الفرات لكانوا شيعة لنا[1].

بإسناده، عن حكيم بن جبير، قال: سمعت سيدنا علي بن الحسين عليه السلام يقول: أن ملكاً يهبط من السماء في كل ليلة معه ثلاثة مثاقيل مسك من مسك الجنة، فيطرحها في الفرات وما من نهر في شرق الأرض ولا غربها أعظم بركة منه[2].

جاء عن خالد بن جرير، قال: قال أبو عبد الله عليه السلام: لو أني عندكم لأتيت الفرات كل يوم، فاغتسلت وأكلت من رمّان سوراء في كل يوم رمّانة[3].

روي عن عيسى شلقان، قال: قلت لأبي عبد الله عليه السلام: ما أقل العوم عندكم والغمس؟ وما أرى ذلك إلالمائكم أنّه ملح؟ فقال عليه السلام: ماؤكم أفضل منه. يعني الفرات[4].

○ كيف تصلح المياه الملوثة؟:

ولكن من المؤسف أن هذه الصفات لا توجد في المياه إلا ما ندر، وجميع المياه معرضة للتلوث بالجراثيم وغيرها تصل إليها من طبقات الأرض التي تمر فيها، فتحملها معها وتنقلها إلى الشاربين، ومن أجل اجتناب أخطار المياه الملوثة يجب تصفيتها أولاً، ثم تعقيمها بالطرق الفيزيائية أو الكيمائية، وبما أن هذه الطرق تحتاج إلى أموال طائلة قد لا تستطيع الحكومات القيام بها، فإن الأفراد يمكن أن يعتمدوا على أنفسهم بتعقيم مياههم بالطرق التالية:

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣/٤٤٨، عن الكافي ٦/ ٣٨٨.

(٢) المصدر نفسه.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣/٤٥٠، عن مكارم الأخلاق: ١٧٨.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣/٤٥٤، عن المحاسن: ٥٧٠.

١ ـ غلي الماء مدة ثم تبريده وتعريضه للهواء، ووضع نصف غرام بكربونات الصوديوم في كل ليتر ماء، أو كمية ضئيلة من الفوسفات أو كربونات الكالسيوم لإعادة سهولة الهضم إليه.

٢ ـ تصفية الماء بمصافٍ خاصة كمصفاة «شامبرلند» التي تمنع مرور الجراثيم العادية مع الماء.

٣ ـ إضافة عصير الليمون الحامض أو اللبن الحامض أو مصله إلى الماء أو الشبه البيضاء (٣٠ سنتيغرام إلى ليتر ماء) أو الكلس الحي (٥٠ سنتغرام إلى الليتر) أو صبغة اليود (٦ قطرات إلى الليتر) أو برمنغنات البوتاسيوم (١٠ سنتغرام إلى الليتر)، أو ماء جافيل (قطرة واحدة إلى ليترين من الماء)[1].

○ الماء في أغراض الحياة:

ولا تقتصر مهمة الماء في استعمال الشرب بل له في الحياة مهام عديدة، فإن الإنسان منذ أن وجد على الأرض استخدم الماء في أغراضه الحياتية، استخدمه في تنظيف جسمه وثيابه وأدواته ومنزله وفي طهي طعامه وصنع شرابه واستخدمه علاجاً لأمراضه، وسقيا لزراعته ودوابه ودواجنه، كما استخدمه في أعماله الصناعية وأغراضه الترفيهية. ولم يتأخر عن تسخير ماء الأنهار أو ماء الآبار أو ماء المطر أو ماء البحر لأمره، وقد هدي للاستفادة على أوسع مدى من هذا الخير العميم الذي خلقه الباري تعالى للإنسان ينعم به وحده وينعم أيضاً بمن شاركه في شرب الماء والارتواء به أو العيش في كنفه من نبات وحيوان بري وبحري. لقد اكتشف الإنسان أن بعض ينابيع الماء فيها

---

(١) قاموس الغذاء: ٦٥٨.

عناصر شافية لعلل وأمراض تصيبه، فاستعملها علاجاً ودواء، وأنشأ لها حمامات خاصة يقصدها المرضى من كل مكان للاستشفاء بها، وعرف أن ينابيع المياه البارد ة ومنها الدافئة ومنها متوسطة الحرارة ومنها شديدة الحرارة، وأن لكل منها خصائصه ومزاياه بحسب ما فيه من معادن وحوامض وأملاح واشعاعات وغيرها، فوضع لها المواصفات والوصفات والأنظمة والقوانين والشروط والضوابط التي تكفل لأصحاب الحمامات ومشاريع استثمارها الربح ولقاصديها الفائدة من خصائصها ومزاياها، مقابل ما يدفعون من مال وما يتحملون من مشاق السفر والغربة[1].

○ الماء المقطّر، المياه الغازيّة:

ولم يقف الإنسان عند هذه الحدود في استثمار الماء العذب للشرب والطبخ والغسل والتنظيف وغيرها، بل تعداه إلى أكثر من هذا، فقد وجد أن في تركيب الماء مواد أخرى غير الأوكسجين والايدروجين لايصح وجودها في أدوية العيون وبعض العلاجات الباطنية، فاحتال على ذلك بتقطير الماء بالأنبيق، فيتبخّر الأوكسجين والايدروجين مكونين الماء منفردين، فيسيل من أنبوبة الأنبيق المعوجة خالياً من الأملاح جميعها وترسب الأملاح في إناء الأنبيق.

ورأى الإنسان أن إغراء المأكولات أوجد لكثير من الآكلين النهمين المصابين بالتخمة والنفخة والثقل، فانصرف علماء الدواء إلى صنع المياه الغازية والفوارة ـ كالكازوز وبيكربونات الصودا وأملاح الفواكه ـ تضاف إلى الماء وتشرب لمكافحة التخمة والنفخة.

---

(١) قاموس الغذاء: ٦٥٨.

ولكن تجار هذه المواد تفننوا في الصنع وفي العرض، فأغروا الناس ولا سيما الأطفال بتناولها حتى الإفراط، فانقلبت الآية وأصبحت هذه المياه الدوائية سبباً لآفات عسر الهضم وقروح المعدة والإساءة إلى المصابين بأمراض القلب والكلى وارتفاع الضغط الشرياني واضطراب الهضم وكثرة التخمرات والغازات والضعف العام والأرق وعسر التنفس وغيرها[1].

○ ماء البحر:

ولم يكتف الإنسان بالاستفادة من ماء البحر بحالته الطبيعية في ركوبه بالمراكب والبواخر وفي صيد حيواناته واستثمار جواهره ونباتاته وأملاحه وغيرها بل امتدت يده إلى طبيعة الماء نفسه، فأراد أن يبدلها من مالح إلى عذب ونجح في إزالة الملوحة، وأصبحت مناطق كثيرة في العالم تعيش على ماء البحر تستعمله مكان الماء العذب في شربها وفي أغراضها الأخرى المعاشية والصناعية والزراعية وغيرها.

ولكن الإنسان وقف عاجزاً أمام معجزة ماء البحر الذي لم يستطع أن يصنع مثله تماماً، وقد عرف أن ماء البحر لا يمكن تقليده ولا صنع مثله بطريقة جمع العناصر المعروفة المكونة له واتحادها، وتأكد أنه يحوي مواد عضوية كثيرة وكائنات مجهرية صغيرة معلقة بمياه البحر وهذه الكائنات تقاوم التلوث، والمياه الملوثة تتطهر غالباً من تلوثها الجرثومي بإضافة ماء البحر إليها، ومما يذكر في هذا الصدد أن الحيوانات البحرية لا تحتفظ بالحياة في غير ماء البحر إلا بإضافة مقدار من ماء البحر الطبيعي إلى الماء الذي يحويها ولو بنسبة قليلة (واحد في المئة).

---

(١) قاموس الغذاء: ٦٥٨ - ٦٥٩.

وأمام العجز الذي صدم به الإنسان في صنع ماء كماء البحر يستخدمه في حمامات أو غيرها في المناطق البعيدة عن البحر، فقد رضي بالأمر الواقع وجعل مشاريعه الاستثمارية لمياه البحر في حمامات علاجية وغيرها تقام في مياه البحر نفسه أو على مقربة منه[١].

○ الماء عند العرب:

ولابد هنا من ذكر شيء عن الماء في المصادر العربية.

كما ورد ذكر الماء في القرآن الكريم في عشر آيات من عشر سور[٢]. كما وردت أحاديث عن الرسول صلى الله عليه وآله وأهل البيت عليهم السلام في ذكر الماء، في كتب الحديث منها:

قال الصادق عليه السلام: الماء البارد يطفئ الحرارة، ويسكن الصفراء، ويذيب الطعام في المعدة، ويذهب بالحمّى.

وقال أمير المؤمنين عليه السلام: صبّوا على المحموم بالحمّى، الماء البارد، فإنّه يطفئ حرّها.

ـ وعن الرضا عليه السلام قال: الماء المسخن إذا غليته سبع غليات، وقلبته من إناء إلى إناء، فهو يذهب بالحمى وينزل القوة في الساقين والقدمين[٣].

بإسناده عن الرضا، عن آبائه، عن علي عليهم السلام في قول الله عز وجل: ﴿*ثم لتسئلنّ يومئذ عن النعيم*﴾[٤] قال: الرطب والماء البارد[٥].

---

(١) قاموس الغذاء: ٦٦٠.

(٢) قاموس الغذاء: ٦٦١.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣/٤٥٠ عن مكارم الأخلاق: ١٧٨ - ١٨٠.

(٤) سورة التكاثر: ٨.

(٥) بحار الأنوار: ٦٣/٤٥٣ عن عيون الأخبار: ٢ / ٣٨.

جاء عن أبي عبد الله، عن آبائه عليهم السلام قال: قال أمير المؤمنين عليه السلام: اكسروا حرّ الحمّى بالبنفسج والماء البارد، فإنّ حرّها من فيح جهنم[١].

روي عن عبيد بن زرارة، قال: سمعت أبا عبد الله عليه السلام يقول: وذكر رسول الله صلى الله عليه وآله فقال: اللهم إنك تعلم أنّه أحب إلينا من الآباء والأمهات، وذوي القرابات، ومن الماء البارد[٢].

وتحدث الأطباء والعلماء العرب عن الماء طويلاً، ومما قالوه:

قال (ابن قيم الجوزيه) في كتابه (الطب النبوي): الماء (مادة الحياة وسيد الشراب وأحد أركان العالم بل ركنه الأصلي، فإن السموات خلقت من بخاره، والأرض من زبده، وقد جعل الله منه كل شيء حي. والماء ينفذ الغذاء إلى أجزاء البدن وإلى جميع الأعضاء وإنه لا يتم أمر الغذاء إلاّ به).

- تعتبر جودة الماء من عشرة طرق أهمها: أن يكون صافياً، لا رائحة له، عذب الطعم، خفيف القوام، طيب المجرى والمسلك، مختفياً من الشمس والريح، سريع الجري والحركة.

- الماء البارد ينفع من داخل أكثر من خارج، والحار بالعكس، ينفع البارد عفونة الدم وصعود الأبخرة إلى الرأس، يوافق الأمزجة والأسنان والأزمان والأماكن الحارة ويضر الزكام والأورام، وشديد البرودة يؤذي الأسنان والادمان عليه يحدث انفجار الدم والنزلات وأوجاع الصدر. والبارد والحار بإفراط ضارّان للعصب ولأكثر الأعضاء، والماء الحار يحلل وينضج ويخرج الفضول ويرطب ويسخن[٣].

جاء عن الصادق عليه السلام قال: الماء المغلي ينفع من كل شيء ولا يضرّ من شيء.

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣/٤٥٣، عن الخصال: ٦٢٠.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ /٤٥٥، عن المحاسن: ٥٧١.

(٣) قاموس الغذاء: ٦٦١.

وعنه عليه السلام قال: إذا دخل أحدكم الحمام، فليشرب ثلاثة أكف ماء حار، فإنّه يزيد في بهاء الوجه، ويذهب بالألم من البدن[١].

جاء عن علي بن الحسين عليه السلام قال: شيئان ما دخلا جوفاً إلاّ أصلحاه، الرمان، والماء الفاتر[٢].

ـ وشرب الماء الحار يفسد الهضم، ويرخي المعدة، ولا يسرع في تسكين العطش، ويذبل البدن، ويؤدي إلى أمراض رديئة، ويضر في أكثر الأمراض على أنه صالح للشيوخ وأصحاب الصرع والصداع البارد والرمد، وأنفع ما استعمل من خارج.

ماء الآبار والقني: مياه الآبار قليلة اللطافة، وماء القني ثقيل، ينبغي ألا يشرب على الفور ويترك للهواء ليلاً، وأردؤه ما كانت مجاريه من رصاص[٣].

بإسناده، عن أمير المؤمنين عليه السلام قال: ماء نيل مصر يميت القلب[٤].

وقال علي بن أبي طالب عليه السلام: ماء نيل مصر يميت القلب، ولا تغسلوا رؤوسكم من طينها، فإنها تورث الزمانة (الدياثة).

جاء عن الصادق عليه السلام: تفجرت العيون من تحت الكعبة، وماء نيل مصر يميت القلوب، والأكل في فخارها وغسل الرأس بطينها، يذهب بالغيرة ويورث الدياثة[٥].

ـ ماء الأمطار: أرطب من سائر المياه وألطفها وأنفعها، ولكنه يتغير ويتعفن سريعاً[٦].

---

(١) بحار الأنوار: ٤٥١/٦٣، عن مكارم الأخلاق: ١٨٠.

(٢) بحار الأنوار: ٤٥٣/٦٣، عن أمالي الطوسي: ١ / ٣٧٩.

(٣) قاموس الغذاء: ٦٦١.

(٤) بحار الأنوار: ٤٤٩/٦٣، عن الكافي: ١ / ٣٨١.

(٥) بحار الأنوار: ٤٥٠/٦٣، عن مكارم الأخلاق: ١٧٨.

(٦) قاموس الغذاء: ٦٦٢.

قال الإمام علي عليه السلام: اشربوا ماء السماء، فإنّه يطهر البدن، ويدفع الأسقام[1]، قال الله تبارك وتعالى: ﴿*وينزل عليكم من السماء ماءً ليطهركم به ويذهب عنكم رجز الشيطان وليربط على قلوبكم ويثبت به الأقدام*﴾[2].[3]

بيان: قال المجلسي رحمه الله: المشهور أنّها نزلت في غزوة بدر حيث نزل المسلمون على كثيب أعفر تسوخ فيه الأقدام على غير ماء وناموا، فاحتلم أكثرهم، فمطروا ليلاً حتى جرى الوادي، فاغتسلوا، فتلبد الرمل حتى تثبت عليه الأقدام، فذهب عنهم رجز الشيطان وهو الجنابة وربط على قلوبهم بالوثوق على لطف الله، ويظهر من الخبر أنّ الأحكام الواردة فيها عامة، وإنّ كان مورد النزول خاصاً، وأنّ رجز الشيطان أعم من الوساوس الشيطانية والأسقام المترتبة على متابعة الشيطان من المعاصي.

روي عن عبد الله بن جبلة، عن صارم، قال: اشتكى رجل من إخواننا بمكة، حتى سقط للموت، فلقيت أبا عبد الله عليه السلام في الطريق، فقال: يا صارم ما فعل فلان؟ فقلت: تركته بحال الموت، فقال: أما لو كنت لاسقيته من ماء الميزاب قال: فطلبناه عند كل أحد فلم نجده، فبينا نحن كذلك إذا ارتفعت سحابة ثم أرعدت وأبرقت وأمطرت، فجئت إلى بعض من في المسجد فأعطيته درهماً وأخذت منه قدحاً، ثم أخذت من ماء الميزاب، فأتيته به فأسقيته. فلم أبرح من عنده حتى شرب سويقاً، فبرأ[4].

جاء عن الإمام الرضا عليه السلام قال: السكر ينفع من كل شيء، ولا يضر من شيء وكذلك الماء المغلي، وأروى في الماء البارد أنّه يطفئ الحرارة، ويسكن

---

(١) بحار الأنوار: ٤٥٣/٦٣، عن الخصال: ٦٣٦.

(٢) سورة الأنفال: ١١.

(٣) بحار الأنوار: ٤٥٣/٦٣.

(٤) بحار الأنوار: ٤٥٨/٦٣، عن المحاسن: ٥٧٤.

الصفراء، ويهضم الطعام، ويذيب الفضلة التي على رأس المعدة، ويذهب بالحمّى. وقيل: لا يذهب بالأدواء إلاّ الدعاء والصدقة والماء البارد[١].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: قوله عليه السلام: والماء البارد أي شرباً أو صباً على البدن كما مرّ.

ماء الثلج والبَرَد: ينفع أصحاب الأمزجة الحارة، ويسكّن التهاب القلب، وحرارة المعدة، وهو يضر بالشيوخ وبالأسنان وبالعصب، وبضعفاء البنية ومن في أحشائهم ورم[٢].

بإسناده،عن أبي عبد الله عليه السلام قال: البَرَد لا يؤكل، لأنّ الله عز وجل يقول ﴿*يصيب به من يشاء*﴾ [٣].

جاء عن الصادق عليه السلام: البَرَد لا يؤكل لقوله تعالى: ﴿*يصيب به من يشاء*﴾ [٤] وعن ابن عباس أن الله يرفع المياه العذبة قبل يوم القيامة غير زمزم وأن ماءها يذهب بالحمى والصداع والاطلاع فيها يجلو البصر، ومن شربه للشفاء شفاه الله، ومن شربه للجوع أشبعه الله[٥].

كان رسول الله صلى الله عليه وآله يأكل البَرَد ويتفقد ذلك أصحابه، فيلتقطونه له فيأكله، ويقول: إنه يذهب بأكلة الأسنان[٦].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: يدل على مدح البرد وقد مرّ ما يدل على ذمه، وكان أقوى سنداً إذ الظاهر أن هذا الخبر عامي، ويمكن الجمع بأنّ التجويز إذا كانت في الأسنان أكله أو مظنة ذلك، فيكون أكله للدواء وإن كان بعيداً.

---

(١) بحار الأنوار: ٤٥٨/٦٣، عن فقه الرضا عليه السلام

(٢) قاموس الغذاء: ٦٦٢.

(٣) بحار الأنوار: ٤٤٩/٦٣، عن الكافي: ٦ / ٣٩١.

(٤) سورة يونس: ١٠٧.

(٥) بحار الأنوار: ٤٥١/٦٣، عن دعوات الراوندي .

(٦) بحار الأنوار: ٤٥٠/٦٣، عن مكارم الأخلاق: ٢١.

ـ ماء البحر: الاغتسال به نافع من آفات جلدية عديدة، وشربه مضر يطلق البطن، ويهزل ويحدث حكّة وجرباً ونفخاً وعطشاً، وهو رديء للمعدة، يسهل البطن، وبخاره ينفع من الصداع وعسر السمع والاستسقاء، ويحتقن به للمغص[1].

(١) قاموس الغذاء: ٦٦٢.

ملحق
معجم بعض الألفاظ الغريبة
الواردة في الكتاب[١]

وردت في هذا الكتاب ألفاظ وتعابير ومصطلحات طبية ودوائية ونباتية وغيرها مأخوذة من اللغة العربية واللغات الأجنبية من شرقية وغربية. وقد رأينا إثباتها في الجدول التالي مع شرحها وتفسيرها تسهيلاً لفهمها ومراجعة ما ذكر عنها في بحوث الكتاب.

- إيدروجين: أحد عنصري الماء وهو معرّب «هدْرُوجين» باليونانية. ومعناه «مولد الماء».

- أسفيذباجة: لفظ فارسي (اسفيدباج) مرق ليس فيه شيء من التوابل والأشياء ذات الطعم الحامض أو الحريف. يصنع كما يلي: يقطع اللحم والدجاج قطعاً صغيرة ويطبخ وتنزع رغوته ويطرح عليه حمص، وبصل مسحوق مع الكزبرة والمصطكي (المسكة) ويحمض بقليل خل أو ليمون، ويغطى ويطبخ حتى ينضج.

- أُسْكُرُجَة: سُكُرُجَة: إناء من الخزف معناه «مقرب الخل» وفارسيته «أسكرة».

- الأُشّ: الخبز اليابس.

---

(١) مأخوذة من قاموس الغذاء والتداوي بالنبات للدكتور أحمد قدامه: ص٧٥٩.

ـ أنْبَجان يقال: عجينٌ أنبجانُ: أي منتفخ وانبجانيّة: خُبزَه ضخمة.

ـ البَاردَة: يقال: ((الأطعمة الباردة)): هي ـ في الغالب ـ ما صنعت من دقيق وقمح.

ـ برَام: يقال: ((قِدْرٌ برَام)) أي من الفخار، وقيل: ((البُرْمَةَ)) قِدْرٌ من حجارة. ج: برْم، برَم، برَام.

ـ البَرْني: نوع من التمر أصفر مدوّر، وقيل أحمر مشرّب بصُفرة، واحدته ((برْنيَة)) وأصله ((برينكْ)): فارسي معناه ((حَمْلٌ جيّد)).

ـ التابل: أبزار الطعام ـ كالفلفل الملح، والكزبرة والقرفة وغيرها واللفظ فارسي تعريب ((تَبَلْ)).

ـ التّوتَةُ: بثرة متقرحة تـأخذ في عمق الخد و الوجنة، وأماكن أخرى من الجسم، جمعها ((التوت)).

ـ التّور: إناء من نحاس أو غيره يشرب به قيل: إنه عربي وقيل: إنه دخيل.

ـ الثّآليل: جمع ثؤْلُول، وهي بثور صغيرة صلبة مستديرة منها منكوسة متشقّقة ذات شظايا، ومنها مسمارية وهي غليظة الرؤوس مستديرة الأصول، تأخذ إلى داخل العضو وكأنها مسمار، يلفظها العوام (التواليل مفردها تالولة).

ـ الثّعْلَبُ: (داء الثعلب) علة تصيب جلدة الرأس فيتناثر الشعر، وسَميَ بداء الثعلب تشبيهاً بالثعلب الذي يتساقط شعره في كل سنة.

ـ الجَاذب: اسم يعرَف في الطب ـ القديم ـ بأنه القوة التي تجذب الغذاء إلى الأعضاء ضد القوة الدافعة، وهو دواء يحرّك الخلط نحو السطح الذي يماسه إما بقوة الجذب أو بفعل التسخين جمعه ((الجواذب)).

ـ الجَلْسُ: الغليظ، يقال: عسل جَلْس ـ أي غليظ، كثيف.

- الجُنْبُذ: هو زهر الرمان البستاني، وقيل: هو عقْد الرمان، و«الجلنار»: هو زهر الرمان وهما من الفارسية.

- الحَبَّة: أداة من أدوات الوزن القديم، وهي عبارة عن وزن شعيرتين أو وزن حبة القمح، وبالنسبة للنقد القديم تعتبر سدس عشر الدينار، ووزنها كوزن الدّانق الذي هوسدس الدرهم.

- الحَزَاز: قشرة الرأس (الهبرية)، وهي ما يتعلق بأسفل شعر الرأس من وسخ ونحوه مثل النخالة.

- الحَصَف: بثور صغار شوكية تنفرش في ظاهر الجلد.

- الحُمْرَة: (الحميرة) ـ ورم والتهاب واحمرار شديد إذا ضغط عليه بالإصبع يزول ثم يعود، ويصحبه ألم شديد محرق، وسرعة النبض، ثم تظهر حويصلات فيها مادة مصلية تجفّ فيما بعد، ثم تسقط قشوراً، وهي من أمراض الجلد الحادة، وتظهر في الوجه، وفي بقية أجزاء البدن.

- الحوّارى: لباب الدقيق وأجوده وأخلصه، يصنع منه خبز يسمى «خبز الحوّارى».

- الخبز (المكَرَّج): العفِن.

- الخَشْكَريشَة: لفظ فارسي يطلق على جزء من الأجزاء الرخوة من الجسم مصاب بالغنغرينا وهو يختلف في اللون والقوام وينفصل عن الأجزاء الحسية بواسطة الالتهاب، ووصفت هذه الحالة في الكتب الطبية بأنها: قروح جافة لا رطوبة بها.

- الخنازير (داء): علة معروفة، وهي أورام صلبة مستديرة تحدث في الرقبة خاصة، وفي اللحم الرخو، وتكون في الأكثر جماعة، وعدة يجمعها كيس واحد، وقد يكون لكل واحدة منها كيس خاص.

- الخُنَاق: داء يمتنع معه نفوذ النفس إلى الرئة. ويسمى حالياً: الربو.

ـ الدّاحس: ورم يحدث عند الأظفار مع شدة ألم وضربان. وربما يبلغ ألمه الإبط، وربما اشتدت معه الحمى، وإذا عَرَضَ في أصل الظفر ربما سبب انقلاع الظفر وقد يتقرّح.

ـ الدّانَق: هو في الموازين القديمة كحبة القمح، أو وزن شعيرتين، وسدس عشر المثقال، وعند اليونانيين وزن حبتي خرنوب، وبالنّقد سدس الدرهم، وسدس عشر الدينار، والدانق الاسلامي كان يعادل وزن حبتين وثلثي حبة من الخرنوب.

وكلمة الدانق معرب دَانك بالفارسية، وهي داناق أيضاً، وجمعها دوانيق، ودوانق.

ـ الدِّرْهَم، الدّرْهَام: اسم نقد قديم، يساوي خمسين دانقاً، والدانق وزنه كوزن حبة القمح أو وزن شعيرتين وهو عند اليونانيين (١٢) حبة من الخرنوب، والدرهم الاسلامي (١٦) حبة خرنوب.

قيل هو من الفارسية «درم» وقيل معرب «درخمي» باليونانية، جمعه دراهم ودراهيم، ويضرب من الفضة. ويساوي الدرهم اليوم (٣,١٢) غرامات.

ـ الدُّوسنْطَاريَا: هو النوع المعروف من الإسهال المختلط بالدم، المصحوب بزحير، وهو لفظ يوناني معناه «ثقل الأمعاء»، ويسمى اليوم بالفرنسية «Dysenteries» وبالإنكيزية «Dysentery» وبالعربية «الزُّحار».

ـ الدّينَار: نقد قديم وزنه مثقال من الذهب، وقيل: هو من الفضة ووزنه (٤٨) شعيرة، وهذا خلاف المشهور عن صنعه من الذهب ولذلك يشبه الدينار بالشمس، والدرهم بالبدر. قيل: إن إسمه من اللاتينية.

ـ الرّازيَانَج: هو النبات المعروف بالشّمَار، والشّمَر في مصر والشام، والشَّمْرة في حلب، والبسباس في المغرب.

ـ الزَّحير: حركة من المعي المستقيم تدعو إلى البراز اضطراراً، ولا يخرج منه إلا شيء يسير من رطوبة مخاطية يخالطها دم ناصع، تحدث للمصاب بمرض «الزُّحَار = الديسنطاريا».

ـ السَّحْج: إنقشار ظاهر الجلد من شيء يصيبه أو يحتك به، ويكون باطناً في سطح الأمعاء، يحدث من مواد صفراوية أو دموية حادة أو صديديَّة.

ـ السَّدَد: داء يحدث في الأنف يمنع شم الروائح (زكام).

ـ السُّدَّة: لزوجة وغلظ في المجاري والعروق الضيقة يمنعان الغذاء والفضلات من النفوذ فيها، جمعها: السُّدُد.

ـ السَّرْسام: ورم في حجاب الدماغ تحدث عنه حمى دائمة وتتبعها أعراض سهر واختلاط ذهن وغيرهما، والاسم مركب من «سر» بمعنى رأس و«سام» الورم بالفارسية (السحايا).

ـ السَّكَنْجَبين: شراب يصنع من خل وعسل، ويراد به كل حامض وحلو، وهو معرب من «سركه» خل، و«انكبين» عسل بالفارسية.

ـ السَّويق: هو حب أجيد تحميضه وطحنه، ثم غسل دفعة بماء حار وأخرى ببارد ليزول ما اكتسبه في القلي من اليبس والحرارة، وهو يتخذ من سبعة أشياء: الحنطة، والشعير، والنبق، والتفاح، والقرع، وحب الرمان، والغبيراء، وقيل: هو الناعم من دقيق القمح والشعير، يكتب أيضاً بالصاد (الصويق).

ـ الشَّرَى: طفح يظهر على الجلد، أو بثور صغار حمر حكَّاكة تظهر دفعة غالباً، وقد تكون بالتدريج، ويشتد كربها ليلاً، ويلفظ العامة اسمها «الشَّري ـ بالإمالة في الراء ـ».

ـ الشَّقَاق: هو تشقق الجلد من برد أو غيره في الوجه واليدين.

ـ الشَقيقةُ: وجع يأخذ في أحد شقيّ الرأس، ويهيج بأدوار غالباً هيجاناً شديداً لأدنى سبب، إما عن حركة أو شرب خمر، أو تناول مبخر، وسميت شقيقة لاختصاصها بشق.

ـ الشَنَجُ: تقبض الجلد والأصابع وغيرهما (التشنج).

ـ الشَوْصَةٌ: ورم في حجاب الأضلاع من داخل. وقيل: هو ريح تعتقب في الأضلاع، يجد صاحبها كالوخز فيها فلا يتمكن من النوم على شكل من الأشكال، وقال ابن سينا: تعرض في الحجب والصفاقات أو العضل التي في الصدر والأضلاع، ونواحيها أورام مؤذية جداً، موجعة تسمى ((شوصة)) و((برساماً)) و((ذات االجنب)).

ـ الشيراز: هو اللبن الرائب المستخرج ماؤه (المُصفَى) (فارسي بحت) (اللبنة).

ـ الصَبَاغُ: هو ما يصبغ به الخبز في الأكل، ويختص بكل إدام مائع كالخل ونحوه.

ـ الصَرع: علّة دماغية تمنع الإحساس والانتصاب منعاً تاماً، و تمنع الحركة منعاً غير تام، ويسمى بالصبياني لعروضه للصبيان كثيراً، ونقل عن الأوربيين: أن الصرع مرض موضعه المجموع العصبي، يأتي على نوبات وفي كل نوبة تفقد الحواس إحساسها. وتعتري المصاب به تشنجات عضلية، والغالب أن تأتي نوبة فجأة وقد تسبق بأعراض، كالدوار والإحساس بتعب، والسبات، وفي جميع الأحوال يفقد الإحساس ويسقط المريض إن كان واقفاً، وينطرح على الأرض إن كان قاعداً، ويتلوى ويتخبط ويحمر وجهه احمراراً بنفسجياً.

ـ الطَبَاهَجَات: أنواع من اللحم المشرح، الواحد طباهجه وطباهج، وهو معرب فارسيته ((تباهه)). والطباهجة: طعام من لحم وبيض وبصل.

وقال الهروي: الطباهج والطباهجة: هو أن يقطع اللحم أو يقلى في أي دهن كان. وقيل هي مرقة متخذة من اللحوم المشوية في الأدهان الطيبة. وقيل: هي كباب شامي، وذلك بأن يدق اللحم دقاً ناعماً ويضاف إليه البصل، ويفرطح ويقلى في دهن الشيرج.

ـ الطَبَرْزَد: لفظ فارسي يعرف فيه السكر الأبيض الصلب الذي ليس برخو ولا لين ـ وأصله «تبرزد» التبر: هو الفأس. و«زد» الضرب أي كأنما يريدون نحت بالفأس من نواحيه لصلابته، وقيل إنه من السكر والعسل، ما طبخ بعشره من الحليب حتى ينعقد. ويقال له: طبرزل وطبرزن.

ـ الظَفَرة: والظَفَر: جليدة تنبت عند المآقي وقد تمتد إلى السواد فتغشيه وتبطل البصر. وفي كتب الأطباء أن الظفرة: زيادة من الملتحمة أو من الحجاب المحيط بالعين، تبتدئ ـ في الأكثر ـ من المأق الإنسي. و هي ثلاثة أنواع: نوع منها غشائي رقيق يبتدئ من جانب الملتحمة والثاني يبتدئ من لحمة المأق، وينبسط إلى أن يلحق حد السواد فيقف ويغلظ، والثالث يغشي فيضر بالبصر، بل يبطله البتة.

ـ العُشَر (سكر العُشَر): شجر فيه حرّاق كالقطن يستجود الاقتداح به ويحشى في المخادّ، وهو من كبار الشجر وله صمغ حلو وورق عريض. وسكر يخرج من زهره، ومن فصوص شعبه، معروف بسكر العُشَر فيه مرارة ما، وله نوّار كنوار الدفلى، حسن المنظر.

ـ الغَنْغَرَانا: نوع من الورم الدموي إذا كان في الابتداء ولم يترتب عليه فساد الحس في العضو الذي له حس، ولا خمود الحرارة العزيزية فيه، فإذا كان هذا المرض من الاستحكام بحيث يبطل حس العضو، وبحيث يفسد اللحم وما يليه حتى العظم فإنه يسمى «سفاقلوس» وهذا لفظ يوناني أصله **Gargaraina**، ويلفظ اليوم بالفرنسية **Gargarene**.

ـ الفَانيذ: الفانيذ: ضرب من الحلواء، قيل: هو من السكر والعسل، وقيل: هو عصارة قصب مطبوخة، اللفظ فارسي معرب «بانيد».
ـ الفَرْثُ: السرجين «الزبل» ما دام في كرش الحيوان.
ـ القَرَاقِرُ: أصوات تقلّب الريح في الأمعاء.
ـ القُلاعُ: قرحة تحدث في جلدة الفم واللسان مع انتشار واتساع، ويصاب بها الأطفال كثيراً لرداءة الحليب أو لسوء انهضامه في المعدة.
ـ القَنْدُ: هو ما يجمد من عصير قصب السكر، وقيل: إنه معرّب «كند» من الفارسية.
ـ القُولَنْجُ: مرض معوي مؤلم يعسر معه خروج الثفل والريح.
ـ القُولُونُ (الكولون): هو المعي ـ المصران الغليظ الصفيق ـ المتصل بالمصران المستقيم، واسمه لفظ يوناني، وقيل: إنّه معي متصل بالمصران الأعور، وأكثر تولد القولنج فيه، ولفظ قولنج مشتق منه، ثم قال عنه الأوربيون: هو جزء من الأمعاء الغلاظ يمتد من المصران الأعور إلى المستقيم، ومن القسم الحرقفي الأيمن إلى القسم الحرقفي الأيسر.
ـ القِيرَاطُ: هو عند الأطباء القدماء وزن أربع شعيرات، وقيل وزن حبة الخرنوب الشامي.
ـ الكَأسُ: (أو الفنجان الكبير) ينوب مناب الميزان والمكيال في وزن المواد والمآكل والعلاجات وهو يتسع لـ ١٩٠ ـ ٢٧٠ غراماً بحسب نوع المادة.
ـ الكُزَازُ: تشنج يحدث من الإصابة ببرد شديد، أو من خروج دم كثير من الجسم.
ـ الكَلَفُ: بقع تحدث في الوجه كحبات السمسم أو حمرة كدره تعلو الوجه.
ـ اللقوة: داء في الوجه ينجذب له شق فيه إلى جهة غير طبيعية فتتغير سحنته وتزول جودة التقاء الشفتين والجفنين في شق وتخرج النفخة والبزقة من

جانب وسببها إما استرخاء أو تشنج لفضل الأجفان والوجه، وقال الأوربيون في تفسير هذه العلة: هي: اعوجاج الفم سواء أكان من نفسه أو بسبب تشنجٍ.

ـ اللهاة: لحمة حمراء في الحنك معلقة على أصل اللسان، ومنفعتها تدريج الهواء لئلا يقرع ببرده الرئة فجأة، وتمنع الدخان والغبار ولتكون مقرعة للصوت يقوى بها ويعظم كأنها باب موصد.

ـ المثقال: عيار وزن، هو بحساب الدرهم: «درهم وثلاثة أسباع الدرهم». وبحساب الشعيرة (٩٩) شعيرة، وفي اصطلاح صاغة الحلي درهم ونصف درهم.

ـ المَروخ: ما يمرخ به مكان الوجع (أي يدهن).

ـ المريّ: والعامة تخففه (المُري): قيل هو خبز بخلٍ، أو لحم بخل. معرب «كامه» بالفارسية وهو تركيب يؤتدم به. وتسميه العامة «الكامخ» تحريف «كامه» وعند الأطباء: من الأدوية القديمة وأجوده المتخذ من دقيق الشعير. ومنه ما يصنع من السمك المَلح ومن اللحوم الملحة، فليطف الأغذية ويعطش ويسخن المعدة ويعين على الهضم. أقوى أصنافه: المُرّي النَّبطي، وهو جوهر الطعام، كما قال عنه «الجاحظ» في رسالته في المري، ويتخذ من الخبز المكَرَج (العفن) والفوتنج والملح وأجوده العتيق الأسود الطيب الطعم.

ـ ملْعقة (الأكل الكبيرة) تتسع لما وزنه بين ٢٥ ـ ٣٥ غراماً.

ـ النَّقرس: هو وجع في المفاصل، لا سيما الإبهام، فيحدث ورم لمواد تنصب فيه ويكون مصحوباً بتنبه القناة الهضمية، يتبدئ من العقب، أو من أسفل القدم، أو من جانب ثم يعم، وربما صعد إلى الفخذ وأحدث ورماً. إنّ مفصل إبهام القدم يسمى «نقوروس» باليونانية، ومنه اشتق اسم «النقرس».

ـ النَمَش: نقط بيض وسود تظهر على جلد الوجه تخالف لونه.

الهيضة: مرض وبائي تبدأ الإصابة به بشعور بمغص في المعدة وكرب في الصدر يعقبهما قيء مفاجئ وإسهال ويتكرران كثيراً، ويكون ما يخرج ملونا بلون أخضر، أو أبيض، أو أحمر، أو يكون مخاطياً، أو صفراوياً، ويصحبه ألم شديد في المعدة، وثقل مؤلم، وإغماء، وفي الغالب تحدث اعتقالات في الأطراف، وقيل: إنها ما تعرف بالكوليرا، أو الهواء الأصفر.

ـ الوَجْبَة: تطلق على الأكلة الواحدة في اليوم والليلة أو أكلة في اليوم إلى مثلها في الغد، والفعل منها «وَجَبَ» أي أكل أكلة في النهار، ومثلها أَوْجَب وَوَجَّبَ الرجل عيالَهُ: عوّدهم أكلة واحدة ومثلها الوَقْعَة والوَدْمَة والأكلة.

ـ اليرَقان: هو داء يتغير منه لون البدن، تغيراً فاحشاً إلى صفرة أو سواد، لجريان الخلط الأصفر أو الأسود، إلى الجلد وما يليه بلا عفوية.

مصادر الكتاب

١ ـ إرشاد القلوب ..
٢ ـ أمالي الطوسي ـ مؤسسة الوفاء ـ بيروت ـ ١٩٨١ ط ثانية.
٣ ـ بحار الأنوار للشيخ المجلسي: مؤسة الوفاء ـ بيروت ـ لبنان.
٤ ـ بصائر الدرجات للصفّار: منشورات مكتبة آية الله المرعشي النجفي ـ قم ـ إيران ـ ١٤٠٤هـ ق.
٥ ـ تحف العقول: مكتبة الصدوق ـ طهران ـ ١٣٧٦هـ شمسي.
٦ ـ التداوي بالأعشاب للدكتور أمين رويحة ـ دار القلم ـ بيروت ـ ١٩٨٣ ط السابعة.
٧ ـ تفسير القمي لعلي بن إبراهيم: طبعة حجر ـ إيران.
٨ ـ الخصال للشيخ الصدوق: منشورات جماعة المدرسين في الحوزة العلمية ـ قم ـ إيران.
٩ ـ الدر المنثور: منشورات محمد أمين دمج ـ بيروت.
١٠ ـ دعائم الإسلام: دار المعارف بمصر ـ ١٩٦٥ ط ثانية.
١١ ـ دعوات الراوندي: عن البحار.
١٢ ـ دلائل الإمامة للطبري: منشورات المطبعة الحيدرية في النجف الأشرف ـ ١٩٦٣.
١٣ ـ رجال الكشي: جامعة مشهد ـ إيران ـ ١٣٤٨ هـ. شمسي.
١٤ ـ السرائر للشيخ الحلّي: انتشارات معارف إسلامي ـ طهران ـ ١٣٩٠ هـ. شمسي.
١٥ ـ كتاب الشهاب: عن البحار.

١٦ ـ صحيح مسلم: مؤسسة عز الدين للطباعة والنشر ـ بيروت ـ ١٩٨٧ ط أولى.
١٧ ـ صحيفة الرضا ﷺ: عن البحار.
١٨ ـ طب الإمام علي ﷺ لمحسن عقيل: دار المحجّة البيضاء ـ بيروت ١٩٩٦.
١٩ ـ طب الأئمة ﷺ: دار الكتب الإسلامي ـ بيروت.
٢٠ ـ الطب النبوي لابن الجوزية: عن البحار.
٢١ ـ علل الشرائع للصدوق: عن البحار.
٢٢ ـ عيون أخبار الرضا ﷺ: انتشارات جهان ـ طهران.
٢٣ ـ كتاب الغارات: عن البحار.
٢٤ ـ كتاب الفردوس: عن البحار.
٢٥ ـ قاموس الطبخ الصحيح.
٢٦ ـ قاموس الغذاء والتداوي بالنبات ـ لأحمد قدامة ـ دار النفائس ـ بيروت ٢٠٠٠.
٢٧ ـ قرب الإسناد: عن البحار.
٢٨ ـ الكافي للشيخ الكليني: دار المعارف للمطبوعات ـ بيروت ١٤٠١ هـ. قمري ط رابعة.
٢٩ ـ مجمع البيان للشيخ الطوسي: دار إحياء التراث العربي ـ بيروت.
٣٠ ـ المحاسن للبرقي: دار الكتب الإسلامية ـ طهران ـ ١٣٢٧ هـ. قمري ط أولى.
٣١ ـ مكارم الأخلاق للشيخ الطبرسي: عن البحار.
٣٢ ـ مناقب آل أبي طالب: مؤسسة انتشارات علاّمة ـ قم ـ طهران.
٣٣ـ الهداية للصدوق: مؤسسة المطبوعات الدينية ـ المكتبة الإسلامية ـ طهران ١٣٧٧ هـ. شمسي.

المحتويات

بسم الله الرحمن الرحيم

في غمرة سرورنا بإتمام الجزء الحادي عشر والأخير من موسوعة أهل البيت ﷺ الكونيّة وفي ثاني أيام عيد الفطر المبارك وردنا نبأ المصاب الجلل الذي ألّم بالعالم الإسلامي بل والإنساني برحيل فقيه أهل البيتﷺ المرجع الديني الأعلى **الإمام السيد محمد الحسيني الشيرازي** طاب ثراه إلى الرفيق الأعلى ولقد كان لنا الشرف الكبير أن شملتنا رعايته في اعداد هذه الموسوعة العلميّة وكان هدفه في ذلك نشر علوم أهل البيتﷺ ومعارفهم التي هي ولا غير تلهم ضمير الإنسان وتمزج عقله بوجدانه وتبني له حضارة صادقة وسعيدة في عالم نأى بعيداً عن علومهمﷺ فبات يعيش الخوف والقلق ويئنُّ من وطأت الآلام على رغم تطوّر علومه ورقيّ صناعته وعلى رغم زهوه وفخره.

فنسأل المولى عز وجل أن يتغمّد فقيدنا الراحل برحمته الواسعة وأن يحشره مع أجداده الطاهرين محمّد وآله صلوات الله عليهم أجمعين وأن يجعل هذا العمل صدقة جارية له .

آمين ياربّ العالمين

٢ / شوال / ١٤٢٢ هجرية

الحوزة العلمية الزينبيه / دمشق